Flamby maison

MAG#3 VEGAN GOURMANDISE SANS LAIT

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 5 g de feuille de gélatine
- 36,5 cl de lait de soja
- 40 g de sucre d'érable
- 1 sachet de sucre vanillé au rapadura (8 g)
- ½ c. à c. d'huile de coco (optionnel)
- Sève de kitul

1. Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
2. Dans un saladier pouvant entrer dans le Vitaliseur, mélangez le lait de soja avec les sucres (et l'huile de coco si vous voulez). Placez-le sur le tamis du Vitaliseur et faites chauffer sur feu vif pendant 5-10 min en remuant de temps en temps.
3. Pendant que le mélange chauffe, préparez vos récipients (moules cannelés) en ajoutant 1 c. à s. de sève de kitul dans le fond de chacun.
4. Laissez tiédir la préparation avant d'y ajouter la gélatine bien essorée puis remplissez chaque moule.
5. Réservez au frais pendant 8 h environ, avant de consommer.

Recette de Jeanne B, auteure du livre "zero gluten". Le petit + de Jeanne : Le kitul est issu des fleurs du Caryota urens, un palmier qui pousse au Sri Lanka et dans les régions côtières du sud de l'Inde. La sève est extraite de la tige de la fleur. Le jus porté à ébullition donne un sirop brun, au goût légèrement caramélisé.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes