



*Crèmes*  
**Flan de quinoa**



**2h35**   **5 min**   **30 min**   **2h**   **299**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour **4** personnes

200 g **Quinoa**  
50 cl **Lait végétal**  
4 c. à soupe **Sucre roux**  
1 c. à café **Extrait de vanille**  
2 g **Agar-agar**  
2 c. à soupe **Eau**

**Étape 1**

Préparation des flans de quinoa

- 1 Laver le quinoa à l'eau froide.
- 2 Faire cuire le quinoa entre 15 à 30 minutes dans le lait végétal, le sucre et l'extrait de vanille.
- 3 Mélanger l'agar agar dans un peu d'eau.
- 4 Porter l'eau à ébullition puis la mélanger tout de suite au quinoa.
- 5 Bien mélanger.
- 6 Verser le quinoa au lait dans des ramequins.
- 7 Faire prendre pendant 2 heures au réfrigérateur.