

Desserts aux fruits, glaces et flans

Flan aux algues et au plancton



1h35 **25 min** **10 min** **1h** **242**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le flan aux algues

40 cl **Lait demi-écrémé**
8 **Jaune(s) d'oeuf**
50 g **Sucre semoule**
40 g **Algue(s)
déshydratée(s)**
10 g **Cardamome**
1 g **Algue(s)
déshydratée(s)**

Étape 1

Préparation du flan aux algues

- 1 Verser le lait dans une casserole et ajouter les algues. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Concasser la cardamome à l'aide d'un pilon et d'un mortier, l'ajouter au mélange lait et algues. Faire chauffer sur feu moyen et porter le lait à ébullition.
- 3 Dans un saladier, verser les jaunes d'œufs et le sucre. Fouetter pour les blanchir.
- 4 Verser le lait infusé sur les jaunes blanchis en le filtrant à l'aide d'un chinois. Fouetter le mélange.
- 5 Reverser le mélange dans la casserole. Faire chauffer sur feu doux tout en mélangeant et sans porter à ébullition.
- 6 Lorsqu'on observe un dégagement de vapeur, le mélange est alors à environ 90°C. Ajouter le plancton. Mélanger avec une cuillère en bois.
- 7 Il est aussi possible de réhydrater le plancton dans un récipient à part avec de l'eau, puis de verser le liquide obtenu dans la préparation.
- 8 Verser la préparation dans des ramequins à l'aide d'un pochon. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.