

Flan à la noix de coco de ma maman



Dessert **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 10 mn

Repos : 2 h

Cuisson : 30 mn

Ingrédients

- 400 ml de lait concentré
- 500 ml de lait
- 3 oeufs
- 125 g de noix de coco - rapée
- 1 pincée de sel
- miel - ou caramel

Préparation

- 1 Préchauffer votre four à 160°C (th.5) avec votre lèche-frite contenant de l'eau pour cuisson en bain-marie. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs dans deux saladiers différents. Avec les jaunes d'oeufs, ajoutez le lait concentré sucré et la noix de coco. Mélangez le tout.
- 2 Montez les blancs d'oeufs en neige avec la pincée de sel. Incorporez-les délicatement au premier mélange. Incorporez ensuite le lait à la préparation et mélangez doucement.
- 3 Nappez vos ramequins (ou comme moi un petit plat à gratin) de miel ou de caramel maison. Enfourez dans votre lèche-frite pour 30 minutes. Il faut que le flan au toucher soit légèrement tremblotant.
- 4 Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur. Démoulez et dégustez tiède ou froid.

Proposé par



coxi

Maman de 3 enfants pour le moment âgés de 9 ans 7 ans et 15 mois ,j'essaie de leur faire des repas variés et qui change un peu toutes les semaines. Mais je préfère le sucré au salé même si mes petites recettes salé sont bonnes .

retrouver moi aussi

ici <http://www.certiferme.com/blog/mespetitesrecettesdecoxi.html>

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

