

Petits FLANS de poivrons rouges grillés

SOURCE : livre de recette « saveur végane », édition Larousse, auteur Ellen Frémont



25mn



sans



sans



3h



4 à 6 mini flans

- 800g de poivrons rouges (2 gros poivrons)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200g de tofu soyeux
- 1 grosse pincée de sel
- 1 cuillère à café rase de poudre de chili
- 1 cuillère à soupe bombée de purée de noix de cajou
- 10cl de lait de riz
- 1 cuillère à café rase d'agar-agar
- 1 petit bouquet d'herbes fraîches (basilic, persil, coriandre, origan ...)



1 Faites griller les poivrons rouges au four

2 Faites revenir ail et oignons émincés, à la poêle avec huile olive

3 Otez peau et membranes blanches des poivrons. Placez la chair des poivrons dans un blender avec le tofu, ail et oignons poêlés, sel, épices et purée de noix de cajou. Mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène

4 Dans une casserole, placez le lait de riz et l'agar-agar, puis faites frémir quelques instants. Versez immédiatement dans le blender et mixez à nouveau quelques secondes

5 Versez la préparation obtenue dans des ramequins ou des petits moules à flans légèrement humidifiés (pour faciliter le démoulage). Laissez prendre au frais au moins 3 heures, puis démoulez. Servez ces petits flans arrosés d'un peu d'huile d'olive et décorés d'herbes fraîches ciselées.