



La recette en vidéo:
sur le Net et sur
iTunes (gratuit):



www.cooperation-online.ch/recette

Flans aux fleurs de sureau et coulis

Ingrédients

Pour 4 personnes
env. 1474 kJ/353 kcal/pers.

FLANS

4 œufs frais
40 g de sucre
4 cs de sirop de fleurs de sureau
1 1/2 dl de crème
1 1/2 dl de lait
eau, bouillante

COULIS

150 g de framboises surgelées, dégelées

2 cs de sucre glace
2 cc de jus de citron

1 dl de crème
un peu de mélisse pour décorer

Mise en place et préparation

Env. 20 minutes
Cuisson au bain-marie: env. 40 min
Mise au frais: env. 2 h
Pour 4 petits moules réfractaires d'env. 1 1/2 dl de contenance, rincés à l'eau froide

Préparation

FLANS: disposer les moules sur un linge dans un moule réfractaire. Bien mélanger les œufs, le sucre et le sirop dans un récipient. Porter à ébullition la crème et le lait, verser sur la masse aux œufs en remuant au fouet, filtrer dans une cruche. Répartir la crème dans les petits moules, couvrir chacun d'une feuille de papier aluminium.

Cuisson au bain-marie: remplir le moule d'eau bouillante jusqu'aux 2/3 de la hauteur. Cuire les flans 40 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à

170° C. Sortir le moule, laisser reposer les petits moules 10 min dans l'eau, sortir, retirer le papier aluminium. Laisser tiédir les flans et mettre au frais 2 h à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

COULIS: réduire les framboises en purée avec le sucre et le jus de citron, filtrer.

Présentation: décoller les flans délicatement des bords à l'aide d'un couteau, démouler sur des assiettes à dessert. Servir le coulis en accompagnement. Fouetter la crème en chantilly, décorer les flans avec la crème fouettée et la mélisse.

Propriété de la recette: sans gluten



A savoir Fleurs et fruits du sureau



Thekla Homberger,
du service
diététique
de Coop

Le sureau noir, appelé «arbre de Judas», est une espèce commune, notamment en Europe. On le trouve chez nous aussi bien en bordure de forêt que dans les haies. Ses petits fruits ronds noir violacé, à noyau, semblables à de petites baies, ne doivent surtout pas être mangés

crus; ils contiennent en effet des glycosides cyanogénétiques. Ces substances toxiques végétales très courantes perdent leur toxicité à la cuisson; il faut donc cuire les baies mûres avant de les consommer. Les fleurs de sureau, elles, se prêtent très bien à la préparation de sirop. On leur attribue un effet calmant, antibactérien et sudorifique. Servi froid, le sirop de sureau noir est une boisson très rafraîchissante.

La boisson Sambuco Coop Naturaplan bio

Cette limonade au goût de sureau est gazéifiée. Elle est produite en Suisse dans le cadre de la reconversion à l'agriculture biologique.

Disponible: dans les grands magasins Coop ou via:



www.coopathome.ch

