



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Flan tout fou au chocolat - orange .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 c.à.s. de chocolat non sucré
- 2 c.à.s de maïzena
- 2 gros œufs
- 3 c.à.s d'édulcorant en poudre
- 300 g de tofu soyeux
- Arôme orange

- Dans un saladier mélanger tous les ingrédients
- Mélanger le tout au batteur électrique pendant 2 minutes
- Ajouter les œufs entiers et continuer de battre afin d'obtenir un mélange homogène
- Mettre le tout dans un petit moule afin qu'il y ai une épaisseur de 3 cm minimum
- Mettre à cuire 45 minutes sur une plaque à four préchauffé à 180°C th. 6
- Surveiller la cuisson à la fin et prolonger au besoin
- Démouler le flan lorsqu'il est tiède et laisser refroidir sur un papier absorbant

Conseils : avant de se lancer dans cette recette de régime, vérifiez votre tolérance au tofu
C'est spécial comme goût le tofu, n'hésitez pas à rectifier cette recette selon vos envies



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs