

# Flan au thé Matcha

## Flan au thé Matcha

Matcha quoi ? Le thé matcha, c'est une poudre verte que vous mélangez à l'aide d'un fouet à de l'eau chaude. Beaucoup l'aiment aussi avec une pointe de lait. Son goût est assez particulier et bien loin du thé traditionnel que nous avons l'habitude de boire.

C'est une boisson riche en antioxydants, elle est très bénéfique pour détendre l'esprit, réguler l'humeur et le sommeil grâce à l'acide aminé L-théanine qu'elle contient.

Pour vous apprendre à apprivoiser doucement le goût de cette boisson, ou tout simplement pour vous régaler si vous connaissez déjà, je vous invite à préparer ce délicieux flan sans pâte.

Pas d'inquiétude, si vous ne disposez pas de cette poudre magique, vous pouvez très bien préparer ce flan, je vous invite à lire la fiche recette et plus particulièrement la partie astuces...

En cuisine !



## Flan matcha



Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min



Difficulté



Nombre de parts :

8 parts



### PREPARATION

Préchauffer le four à 180 °C.

1. Dans une casserole, verser le lait et le miel. Porter à ébullition.
2. Pendant ce temps, mettre les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
3. Dans un bol, mélanger la Maïzena avec la poudre de thé et l'œuf.
4. Verser sur le mélange le lait bien chaud tout en fouettant énergiquement.
5. Verser la préparation dans la casserole et remettre à cuire 5 minutes tout en remuant. Ajouter les feuilles de gélatine après les avoir sorties de l'eau.
6. Verser la préparation dans un moule, enfourner pour 45 minutes.
7. Attendre que le flan ait complètement refroidi avant de le démouler et de le découper.

### INGRÉDIENTS

- 1 l de lait d'amande
- 1 œuf
- 90 g de Maïzena
- 2 c.s. de thé matcha en poudre
- 2 feuilles de gélatine
- 2 c.s. de miel ou autre sucrant

### ASTUCES

Vous pouvez remplacer le thé matcha par du sucre vanillé ou faire infuser du thé dans le lait.

Les feuilles de gélatine peuvent être remplacées par 1 c.c. d'agar-agar.

POUR 1 PART  
91 kCal













