



## FLAN POMMES ORANGES ET CRÈME AU CHOCOLAT, UN DÉLICE LÉGER !

Il y a des habitudes qui ont la vie dure... Celle de prendre un dessert en fin de repas festif est probablement l'une des plus ancrées chez moi. Non pas que j'aie encore faim, mais c'est comme si cette dernière touche mettait un point final à un agréable moment gastronomique.

Chaque année, mon amie A invite ses amies pour un repas de Noël. Nous passons un tellement agréable moment toutes ensemble qu'on réclame cette soirée. Je pense qu'elle a compris qu'elle ne pourra désormais plus passer à côté ! Le principe est simple : chacune amène un plat. Et... quelqu'un se désigne pour le dessert. Cette fois-ci, j'ai voulu endosser cette responsabilité. Car si cette tradition sucrée s'avère persistante chez moi, il semblerait que je ne sois pas la seule. Je voulais un dessert pas trop lourd (tu imagines bien que comme chacune y met du sien, il est plutôt gourmand notre repas de pré-Noël), et avec une saveur chocolatée qui fait souvent l'unanimité. J'ai donc préparé des petits flans aux pommes et oranges. Pour la saveur chocolatée, j'ai mixé des noix de cajou avec du miel, une pomme et du cacao. J'ai dû rectifier ma recette, car chez mon amie, la chose s'apparentait plus à une flaque chocolatée qu'à un flan. Les pauvres ont été victimes du

syndrome cobbayes !

Pour réaliser une douzaine de flans, rien de plus simple. Il te faudra :

3 pommes

2 oranges

Le jus d'1 citron pomelo (ou si tu n'as pas, le jus d'une orange supplémentaire)

500 ml d'eau bouillante

de l'agar-agar

4 c à s de miel

1 tasse de noix de cajou trempées minimum 4 heures

4 c à s de cacao (de préférence cru, mais sinon, du pas cru fera l'affaire aussi)

du chocolat noir à râper pour la décoration

Pour réaliser les flans, avant toute chose, prélève le zeste d'une orange (de préférence bio, sinon, à toi le cocktail de pesticides divers et variés contenus dans la peau de l'orange !!) qui servira pour le service. Mixe 2 pommes, les oranges et le jus du citron ainsi que 2 c à s de miel. Pendant ce temps, fais chauffer 1/2 litre d'eau dans la bouilloire. Suis les indications sur ton paquet d'agar-agar. Sur le mien, il était indiqué d'utiliser 1 c à s (= 3 gr) pour 1/2 litre d'eau. J'ai ajouté 1 c à s en plus car je trouvais la préparation particulièrement liquide. Hors du feu, délaye l'agar-agar avec l'eau. Une fois qu'il est bien incorporé et que ça sent la mer dans ta cuisine (pas de panique, l'agar-agar étant une algue, ça sent inévitablement... la mer), mixe avec le reste des ingrédients déjà mixés. Débarrasse dans des moules à muffin ou dans des petites verrines ou encore des petits bols. Place la préparation au frigo pour quelques heures. Au moment de passer à table, prépare la crème au chocolat en mixant les noix de cajou, 2 c à s de miel et une pomme. Rectifie la consistance éventuellement en ajoutant de l'eau (mais pas de trop, il faut que ce soit une crème).

Pour servir, démoule le flan sur l'assiette, nappe-le de crème au chocolat et garnis de zeste d'orange et de chocolat râpé.

Belles fêtes !