

Flan de melon à la rhubarbe

Dessert



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 116.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 7.235

Les ingrédients

- 500.0 gr Melon
- 200.0 gr Rhubarbe
- 75.0 gr Fructose
- 2.0 gr Agar-agar
- 400.0 gr Fromage blanc 0%

Une recette très agar - agar pour réussir un superbe flan...

Préparation des fruits

Éplucher et couper en petits tronçons la rhubarbe. Faire de même pour le melon.

A l'aide d'un blender, mixer le melon puis ajouter le fromage blanc et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

Dans une casserole, faire réduire la rhubarbe avec la fructose, et ajouter en fin de comptage l'agar-agar. Ajouter dans le blender la compote de rhubarbe et mixer le tout.

Présentation

Répartir dans 4 ramequins, laisser refroidir et mettre figer au froid pendant au moins 2 heures.