

Flans à la farine de souchet

1 litre de lait végétal au riz ou à l'amande
80 g de farine de souchet
50 g de vergeoise

Versez le lait végétal au riz dans une casserole, incorporez d'un seul coup la farine de souchet et la vergeoise puis fouettez énergiquement pour éviter d'avoir des grumeaux. Portez sur feu moyen et laissez cuire deux minutes à petits bouillons. Répartissez la préparation dans des petits verres, vides ou avec des fruits rouges, des dés de mangue ou des fruits secs. Laissez refroidir et réservez au frais. Au moment de les déguster, au petit-déjeuner par exemple, vous pouvez parsemez ces flans de souchet à la texture assez souple avec du granola ou des céréales soufflés.

