



# FLAN AU LAIT DE MAMAN

## INGREDIENTS

- 200 ml de lait maternel sorti du frigo depuis 5 à 10 minutes
- 50 ml d'eau
- 1 g d'agar agar

## PRÉPARATION

- Faire chauffer l'eau mélangée avec l'agar agar et laisser frémir 30 secondes.
- Verser ensuite ce mélange dans le lait. Grâce à cette technique, le lait ne vas pas sur le feu !!
- Repartir dans 2 ou 3 pots à yaourt avec couvercle dans lequel vous pouvez avoir mis dans le fond un peu de compote, de coulis de fruits, un tout petit peu de sirop d'érable
- Laisser prendre au frigo 2 heures minimum.

PRÉPARATION : 10 MIN

REPOS : 2 HEURES

CONSERVATION : 24 HEURES

## L'AVIS D'ISABELLE

L'agar agar est une algue qui a des propriétés gélifiantes, épaississantes et qui a l'avantage de n'avoir aucun goût.

### Le + de cette recette :

Elle permet d'obtenir une préparation ayant la structure d'une crème, un flan juste avec du lait et de l'agar agar si bien qu'elle peut être préparée dès l'âge de 4 mois.

Elle peut être agrémentée de fruits sous forme de compotes ou coulis quand le bébé est plus grand.

L'agar agar se trouve en sachet de 4g type levure ou sucre vanillé dans les magasins bio ou les rayons bio des supermarchés. Sachez que si cette recette est appréciée par votre enfant et que vous la préparer donc régulièrement, il existe des conditionnements plus importants et surtout plus économiques de 60g par exemple.

### Les inconvénients de cette recette :

L'agar agar est difficile à doser. On parle en général de 1 ou 2 grammes par préparation. Rare sont les balances de cuisines aussi précises. Autre point important que je me dois de vous préciser : Il ne faut pas dépasser la dose de 2g par jour et par enfant, mais bon ça reviendrait à lui donner 500 ml de lait ou 4 de nos yaourts : ça me paraît peu probable même avec un petit glouton.

Sachez que j'ai essayé beaucoup de recettes avec de l'agar agar avant de trouver celle qui marche bien, qui ne dénature pas le goût du lait et avec laquelle on obtient une texture satisfaisante.

