

Recette sans gluten : flan à la courge butternut

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients

- 60g de sucre de canne blond
- 40g de farine de riz
- 30g d'arrow-root
- 1/2 courge butternut
- 2 œufs
- 100ml de lait d'amande
- 50ml de crème d'amande
- 1 sachet de rapadura à la vanille
- huile d'olive

1. Coupez votre courge butternut en deux, épluchez la coupez la en gros cubes et faites la cuire à la vapeur 20 minutes.
2. Déposez la courge butternut cuite dans le bol de votre robot, mixez-la finement avec le lait

d'amande et la crème d'amande.

3. Dans un récipient mettez les œufs et le sucre de canne blond et battez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez la farine de riz et l'arrow-root, le rapadura à la vanille et mélangez.
5. Ajoutez enfin la purée de courge butternut et finir de bien homogénéiser.
6. Huilez un plat allant au four d'environ 22cm de diamètre. Versez la pâte et mettez au four thermostat 6 ou 180°C pendant 50 minutes.

Le conseil de Karen

Se déguste tiède ou froid. Ce flan de courge butternut est très fin et un vrai délice, sa texture est très fondante.

Les autres recettes de courge :

[Courge spaghetti façon carbonara](#)

[Mousse de courge patidou](#)