**PRZ Flans coco**

**Flan coco au lait concentré**

* 1 boîte de lait concentré sucré
* 1 boîte de lait concentré non sucré
* 25 cl de lait coco
* 4 œufs
* caramel pour le fond du plat

1Préchauffez le four th.5 (150°C).

2Mélangez tous les ingrédients et passez-les au mixer.

3Versez dans un plat garni de caramel.

4Enfournez au bain-marie pendant 40 min.

5A faire la veille si possible, mettez au frigo et dégustez froid.

**Flan coco antillais**

une boîte de lait de coco,   
une boîte de lait concentré non sucré,   
une boîte de lait concentré sucré,   
caramel,   
3 oeufs,   
une cà c extrait de vanille, ½ citron vert, noix de coco en poudre

1. Préchauffer le four à 180°C (th 6). Beurrer un moule à manqué.  
2. Battre les oeufs avec les 3 laits + citron + vanille. Mélanger bien.  
3.Tapisser le moule de caramel, y verser la préparation.  
4. Enfourner au bain-marie pendant 40 minutes.  
5. Laisser refroidir le flan quelques heures. Avant de servir, saupoudrer de poudre de coco.

**Flan coco sans lait**

**Nombre de parts:** 4 parts  
**Temps de préparation:** 6 minutes  
**Temps de cuisson:** 15 minutes  
**Calories:** 236 Kcal

150 ml de lait de coco  
200 ml de soja cuisine  
2 petits oeufs  
2 cuillères à soupe de sucre de canne en poudre  
1 cuillère à soupe de miel d'acacia  
30 g de noix de coco rapée grillée

1)Préchauffer le four à 190°  
2) Dans un petit saladier, fouetter les oeufs avec le sucre.  
3) Ajouter le lait de coco, le soja cuisine et le miel, fouetter le tout.  
4) Verser la préparation dans 4 ramequins en porcelaine à four ou en pyrex.  
5) Faire cuire au bain-marie 15 minutes   
6)Faire refroidir dans le four éteint mais entrouvert avant de mettre au frais.

*Pour faire de la noix de coco grillée: mettre la noix de coco râpée dans un plat en pyrex 40 secondes au four à micro-ondes à puissance maxi, mélanger et renouveler ces deux opérations 3 à 4 fois selon la texture désirée.*