

# Flans au lait d'avoine et fleur d'oranger (façon Mhalabia)

Bonjour à toutes et tous,

Avec le déménagement et le besoin de vider les placards, j'ai eu le « privilège » de retrouver au fin fond d'un placard un lait d'avoine. Il n'était pas si vieux que cela, mais impossible de me rappeler pour quelle idée-recette je l'avais provisionné. Pour l'utiliser, j'ai opté pour une recette simple qui marche bien avec les laits végétaux: un flan libanais à la fleur d'oranger, ou mhalabia ([source ici](#) sur marmiton). On est loin du flan pâtissier classique car c'est un flan en verrine, mais il est très parfumé et très léger. Je le « pepse » souvent au rhum pour plus de profondeurs. La version « lait d'avoine » garde cette caractéristique avec un goût malté et un bon accord avec quelques amandes sur le dessus.

Ayant pris une photo à l'occasion, je voudrais vous partager la recette de ce flan lait avoine. En effet, que cela soit pour vider les placards, ou se régaler, c'est une recette à connaître. Elle pourrait également vous être utile si vous êtes connaisseur des intolérant au lactose ou végétaliens car elle est sans lactose et sans lait de vache. J'espère donc qu'elle vous plaira. Bon dimanche !





- PETITS FLANS AU LAIT D'AVOINE -  
& FLEURS D'ORANGER (MHALABIA)

# Recette : Flan lait avoine et fleur d'oranger (mhalabia)

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

---

## Ingrédients

Pour 6 verrines (ou 8 pots de yaourt) :

- 1 L de lait d'avoine
- 3 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- (facultatif) 1 cuillère à soupe de rhum (1)
- 5 cuillérées à soupe de maïzena ou 6 de farine de riz
- 50 g de sucre roux (si lait non sucré)
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- quelques amandes entières

## Réalisation

- Disposez dans une casserole le lait, la farine ou maïzena, le sucre, Fouettez un coup pour homogénéiser.
- Faites chauffer jusqu'à ébullition tout en mélangeant régulièrement. Vous devez sentir la crème prendre sous

le fouet.

- Ajoutez la cannelle, fleur d'oranger et le rhum, laissez encore 30s sur le feu puis retirez la casserolle.
- Versez dans des ramequins ou pots à yaourt.
- Laissez prendre au frais au moins 4h.
- Avant de servir, ajoutez sur le dessus quelques amandes concassées. Si vous avez un peu de temps, je vous conseille de les torréfier à al poêle quelques minutes avant utilisation.

Servez ces flans lait avoine et fleur d'oranger frais.

---

### **Astuces :**

- (1) Le rhum n'est stricto sensus pas nécessaire (il en fait pas partie de la recette d'origine), mais il apporte clairement une saveur très appréciable
  - *Variantes* : La recette est utilisable également avec d'autres laits végétaux : soja, amande.. ou du lait de vache
  - *Variante 2*: vous pouvez remplacer les amandes par des pistaches
  - Si le lait utilisé est sucré, ne mettez qu'une à deux cuillère à soupe de sucre sinon la préparation sera trop sucrée.
-