

## Flan de yogourt et quartiers d'orange

Mise en place et préparation: env. 15 min

Mise au frais: env. 4½ h

Moules rincés à l'eau froide

---

**1 orange bio**

**300 g de yogourt nature**

**4 c. s. de sucre glace**

---

**3 feuilles de gélatine**, ramollies env.

5 min dans de l'eau froide, égouttées

**3 c. s. d'eau**, bouillante

---

**1 blanc d'œuf frais**

**1 pincée de sel**

**1 c. c. de sucre**

---

1. Râper le zeste de l'orange dans un grand bol. Ajouter le yogourt et le sucre glace, mélanger.
2. Décalotter l'orange aux deux extrémités, puis la peler à vif. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, dégager les quartiers entre les membranes blanches, réserver à couvert au frais.
3. Dissoudre la gélatine dans l'eau, mélanger avec 3 c. à soupe de la masse au yogourt et bien incorporer aussitôt au reste, mettre au frais (env. 30 min) jusqu'à ce que les bords commencent à prendre, lisser.
4. Monter le blanc d'œuf en neige ferme avec le sel, ajouter le sucre, fouetter encore jusqu'à ce que la neige brille. Incorporer délicatement à la masse, remplir les moules rincés. Mettre les couvercles en place, réserver env. 4 h au frais.
5. Démouler les flans sur des assiettes, dresser les quartiers d'orange à côté.

**Portion:** 105 kcal, lip 3 g, glu 15 g, pro 5 g

