

FLAN A LA SEMOULE ET CAMEL AU BEURRE SALÉ

Préparation: 20 minutes

Cuisson: environ 50 minutes

Personnes : 6

Ingrédients:

camel au beurre salé :

65 g de crème fraîche liquide

100 g de beurre demi-sel

100 g de sucre

Flan:

3 œufs

150 g de semoule fine

1 paquet de sucre vanillé

50 g de sucre

1 càc de poudre de vanille

1 l de lait

Préparation:

1. Faire caraméliser le sucre dans une casserole à fond épais.
2. Éteindre le feu et ajouter le beurre.
3. Mélanger vigoureusement.
4. Dans une casserole, faire chauffer la crème.
5. La verser en filet sur le caramel, en mélangeant bien le tout.
6. Faire épaissir 5 minutes à feu doux, en remuant continuellement.
7. Prendre un moule à charlotte d'un diamètre de 20 cm et d'une hauteur de 10 cm.

8. Verser 100 g de caramel au beurre salé.
9. Faire bouillir le lait avec la vanille et le sucre.
10. Verser la semoule en pluie.
11. Mélanger et laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant régulièrement jusqu'à ce que tout épaississe.
12. Éteindre le feu.
13. Fouetter les œufs en omelette et les joindre au mélange précédent.
14. Bien mélanger, puis transférer dans le moule.
15. Mettre ce dernier dans un plat large contenant de l'eau aux $\frac{3}{4}$ de sa hauteur.
16. Enfourner au bain-marie pour une demi-heure, à 210 degrés.
17. Éteindre le four et laisser le flan reposer à l'intérieur une dizaine de minutes.
18. Laisser tiédir, démouler et mettre au frais plusieurs heures.
19. Servir le flan à la semoule et au caramel au beurre salé.

FLAN AU CARMEL

Ingrédients :

- 70 g de sucre
- 500 ml de lait
- 4 œufs
- Caramel (mélange sucre-eau ou crème liquide)

– 2 sachets de sucre vanillé

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
 2. Faire bouillir le lait.
 3. Réserver, battre les œufs avec le sucre.
 4. Remuez le lait.
 5. Préparez le caramel en mélangeant le sucre avec de l'eau ou de la crème liquide.
 6. Réchauffez le tout doucement.
 7. Verser le caramel dans le moule à flan et recouvrir du mélange.
 8. Cuire en cocotte pendant 25 minutes.
 9. Laisser refroidir avant d'ouvrir et de retourner la plaque.
-

FLAN AU CAMEL SANS ŒUFS

Ingrédients :

750 g de yaourt grec

1 boîte de lait concentré sucré (petite)

Caramel (supermarché idéal)

Préparation :

*préchauffez le four 180 degrés

1. Étalez le caramel dans un moule à cake et mettre le moule au congélateur afin que de durcir le caramel et qu'il ne se mélange pas à la préparation.

2. Dans un récipient, mélangez de façon homogène le yaourt grec avec la boîte de lait concentré sucré.
 3. Ensuite transvaser le mélange dans le moule.
 4. Couvrir le moule avec du papier aluminium.
 5. Mettre le moule dans un récipient plus grand pour le bain marie.
 6. Laissez cuire au four 180 degrés pendant 45 minutes.
 7. Après cuisson laisser refroidir et mettre au frais toute une nuit.
 8. Démouler le lendemain et dégustez sans modération ☐
-

FLAN AUX LÉGUMES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 1 heure

Portions: 6 (260 Kcal par portion)

Ingrédients :

5 cl de lait

100 g de fromage râpé

6 càs de farine

4 œufs

$\frac{1}{2}$ poivron

100 g d'épinard

1 carotte
5 pommes de terre
2 càc de sel
2 càc de poivre
2 càs d'huile d'olive
5 g de levure chimique

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
 2. Nettoyer les légumes et les couper en dés.
 3. Hacher les épinards.
 4. Mettre le tout dans un plat à four et mélanger.
 5. Fouetter les œufs avec un filet d'huile.
 6. Ajouter la farine avec la levure.
 7. Verser le lait et mélanger.
 8. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
 9. Verser le composé obtenu sur les légumes.
 10. Enfourner pour une demi-heure.
 11. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson dans le même temps.
 12. Servir le flan aux légumes.
-

FLAN AUX LÉGUMES

Ingrédients:

1 boîte de thon naturel (environ 150g)
2 courgettes
1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 oignon

4 œufs

200 ml de crème fraîche légère 4% m.g.

Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C (th 6).
 2. Ensuite, égouttez le thon et réservez-le.
 3. Lavez les courgettes et les poivrons, puis coupez-les en petits cubes. Émincez l'oignon.
 4. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez ensuite les courgettes et les poivrons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 5. Ensuite, dans un grand bol, battez les œufs avec la crème fraîche légère. Ajoutez le thon égoutté et mélangez bien. Incorporez ensuite les légumes cuits. Assaisonnez de sel et de poivre.
 6. Versez le mélange dans un moule à flan préalablement graissé et enfournez pour environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le flan soit doré et ferme au toucher.
 7. Enfin, laissez refroidir légèrement avant de servir. Ce flan peut être dégusté chaud ou à température ambiante.
-

FLAN CAMEL GOURMAND

4 oeuf

- 1/2 l de lait
- 2 sachets de sucre vanillé
- 70 g de sucre en poudre
- du caramel (préparé)

Préparation :

1. Préchauffer le four th.6 (180°C).
2. Dans une casserole, faites bouillir le lait. Battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, puis versez le lait bouillant sur le mélange, tout en remuant au fouet.
3. Versez du caramel dans votre moule à flan (un moule à manqué par exemple) ou dans des ramequins individuels. Versez ensuite votre préparation.
4. Enfournez au bain-marie pendant 25 min. Après le temps de cuisson, laissez refroidir 15 min pour le(s) démouler, mettez-le(s) à l'envers sur un plat.

les conseils de Nina : Vous pouvez si vous le souhaitez faire votre caramel maison. Voir dans la rubrique recette de base.

Bain marie : Commencez par préchauffer votre **four**. Pendant ce temps, placez le ou les récipients contenant votre préparation à cuire dans un plus grand plat à bords hauts. Versez dans ce dernier de l'eau chaude pour **créer** le **bain marie**. Environ 3 à 4 cm de hauteur d'eau suffisent.

FLAN CARAMÉLISÉ AUX POMMES ET AUX POIRES

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 1 heure

Portions: 6

Ingrédients:

20 cl de crème fouettée

400 g de lait concentré

1 poire

1 œuf

5 jaunes d'œufs

2 pommes

3 pots de yaourt (125 g le pot)

Caramel

Préparation:

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Laver les fruits, les peler et les couper en morceaux.
3. Ajouter la crème et le yaourt.
4. Verser le lait condensé.
5. Mélanger le tout au mixeur plongeant.
6. Incorporer l'œuf et les jaunes, en fouettant manuellement.
7. Étaler du caramel dans un moule carré de 20 cm.
8. Ajouter la préparation et couvrir de papier alu.
9. Mettre le moule dans un autre plus grand.
10. Y verser de l'eau chaude sur 2 cm de hauteur.
11. Enfourner le flan caramélisé aux pommes et aux poires pour une heure.

FLAN COCO

Ingrédients 6 à 8 personnes :

- 1 boîte de lait concentré sucré (397 g)
- 4 œufs
- 40 cl de lait de coco
- 100 g de noix de coco râpée
- $\frac{1}{2}$ noix de coco fraîche
- 1 gousse de vanille
- 150 g de sucre de canne en poudre

Préparation :

1. Réalisez un caramel en faisant fondre le sucre avec 3-4 cuillerées à soupe d'eau.
 2. Versez-le ensuite dans le moule à manquer.
 3. Dans un saladier, versez le lait concentré puis ajoutez les œufs et mélangez.
 4. Ajoutez le lait de coco, la vanille grattée puis la noix de coco râpée. Mélangez bien le tout.
 5. Versez dans le moule et cuire au bain-marie 45 minutes environ après avoir préalablement préchauffé votre four à 150 °C.
 6. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez dans le réfrigérateur 4 heures au moins.
 7. Démoulez sur un plat de service, recouvrez de coco fraîche râpée et servez.
-

FLAN COCO

6 personnes :

- 1Boîte de lait de coco(400 g)
- 1Boîte de lait concentré sucré(400 g)
- 3œufs
- 10cuil. à soupe Noix de coco
- 4cuil. à soupe Caramel liquide
- 1cuil. à café Vanille liquide

Ingrédients :

1. Préchauffez le four à 180 °C (th.6°). Mélangez les œufs avec le lait de coco et le lait concentré, sans faire mousser. Incorporez la vanille et la noix de coco râpée.
2. Versez le caramel dans le fond d'un moule à cake puis versez doucement la préparation au lait de coco.
3. Déposez le moule dans un grand plat et versez autour de l'eau très chaude, aux deux tiers de la hauteur. Faites cuire 45 min.
4. Laissez tiédir le flan puis réservez au réfrigérateur pour 6 h. Démoulez et servez froid, décoré de copeaux de noix de coco.

FLAN DE COCO AU LAIT SUCRÉ

Pour 12 ramequins ou un moule à manqué

INGRÉDIENTS:

400 g de lait concentré sucré

200 ml de lait de coco

4 œufs

1 càc d'arôme naturel de vanille

80 g de noix de coco râpée

80 g de sucre en poudre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Tout d'abord il vous faut réaliser le caramel:
3. Faites fondre du sucre dans une casserole jusqu'à l'obtention d'un caramel liquide. Versez ensuite le caramel dans les ramequins en prenant soin de bien répartir le caramel sur toute la surface. Réservez
4. Puis, réalisez l'appareil à flan en mélangeant le lait concentré, le lait de coco, les œufs et la noix de coco râpée (optionnel). Versez dans les ramequins ou le moule à gâteau.
5. Préparez un bain marie en versant de l'eau chaude dans un grand plat ou dans la lèche frite du four. Disposez les ramequins.
6. Faites cuire 40-50 minutes environ. Laissez refroidir avant de démouler.
7. Enfin, pour la touche déco, saupoudrez un peu de noix de coco râpée avant la dégustation !