

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 !

FLAN PÂTISSIER

Préparation : 30mn

Cuisson : 30 mn th.6/7 – 230 degrés

8 personnes :

Pâte brisée :

150 g de farine

75 g de beurre

1/2 verre d'eau

1/2 c à c de sel

1 c à c de sucre

Crème à flan:

1 l de lait

20 cl d'eau

40 g de maïzena

4 oeufs

150 g de sucre

1 gousse de vanille

- Préparez une pâte brisée (voir rubrique recette de base)
- Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Ajoutez le sucre. Laissez tiédir.
- Délayez la maïzena avec l'eau froide. Versez dans le lait tiède et sucré en remuant soigneusement. Portez à ébullition lentement sans cesser de remuer. Retirer du feu.
- Battez les œufs en omelette. Incorporez-les avec soin dans la préparation au lait.
- Étalez la pâte au rouleau et foncez un plat à tarte. Versez la crème.

- Faites cuire à four assez chaud pendant 30 mn environ. Laissez refroidir avant de démouler.
-

FLAN PÂTISSIER CREMEUX

Temps de préparation : 30 minutes | Temps de cuisson : 30 minutes | Temps total : 1 heure | Kcal : 450 kcal Portions : 8

Ingrédients :

250 g de beurre bien froid
315 g de farine
7 g de sel
155 g d'eau froide
1200 g de lait entier
60 g de sucre vanillé
1 gousse de vanille
6 œufs (gros calibre)
200 g de sucre
120 g de maïzena
300 g de crème fleurette (30%)

Instructions :

1. Préparer la pâte feuilletée et foncer un moule à charnière ou un cercle à entremets, puis le placer au congélateur.
2. Chauffer le lait avec le sucre vanillé et la gousse de vanille sur feu doux.
Fouetter les œufs avec le sucre et la maïzena.
3. Verser le lait chaud dans le mélange d'œufs, puis remettre sur le feu doux en fouettant jusqu'à l'apparition des premières bulles.
4. Incorporer la crème liquide, couvrir de film et laisser

- reposer 1h à température ambiante.
5. Remplir le fond de pâte feuilleté de l'appareil à flan et cuire 25 minutes à 200°C, puis 5 minutes à 230°C.
-

FONDANT AU CHOCOLAT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 6 (256 Kcal par portion)

Ingrédients:

4 œufs

180 g de compote de pomme

80 g de farine

150 g de chocolat noir

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
 2. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie.
 3. Incorporer la compote, puis les œufs
 4. Ajouter la farine et mélanger.
 5. Tapisser 6 ramequins de papier cuisson et y répartir la pâte.
 6. Enfourner les fondants au chocolat et à la compote de pommes pour un quart d'heure.
-

FONDANT AU COCO

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pot de lait concentré sucré (400 g)
- 120 g de noix de coco en poudre (+ un peu pour la déco)
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 50 g de maïzena
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 30 cl de lait
- 2 œufs

Ganache chocolat :

- 100 g de chocolat noir ou au lait
- 100 g de crème fraîche liquide

Préparation :

Etape: 1

Préchauffer votre four à 180°.

Etape: 2

Dans un grand récipient, mélanger tous les ingrédients : lait, maïzena, sucre glace, crème fraîche, œufs, lait concentré et noix de coco râpée.

Etape: 3

Je vous l'avais bien dit que c'était simple et rapide : tous les ingrédients ensemble et hop.

Etape: 4

Verser le tout dans un moule. Idéalement, prenez un moule en silicone pas trop grand pour avoir un gâteau bien épais.

Etape: 5

Si vous utilisez un moule classique, il faudra le beurrer et mettre du papier sulfurisé.

Etape: 6

Faire cuire au bain marie (avec de l'eau à 3/4 de la hauteur du moule) pendant 1h20 min à 180°, en recouvrant le gâteau d'une feuille de papier aluminium (pour éviter que le haut du gâteau ne soit trop cuit).

Etape: 7

Laisser le gâteau refroidir complètement avant de démouler (le mien a passé la nuit au réfrigérateur).

Ganache au chocolat:

Etape: 1

Couper le chocolat en petit morceaux.

Etape: 2

Faire chauffer la crème liquide jusqu'à frémissement.

Etape: 3

Verser 1/3 de la crème sur le chocolat et mélanger bien.

Etape: 4

Recommencer l'opération deux fois pour obtenir une belle émulsion où le chocolat et la crème forment une texture homogène et onctueuse.

Décoration:

Etape: 1

Poser votre gâteau sur une grille avec du papier aluminium en dessous.

Etape: 2

Déposer la ganache au centre du gâteau et sur les bords afin de recouvrir intégralement le dessert.

Etape: 3

Vous pouvez lisser avec une spatule, ou tapoter la grille afin de bien répartir la ganache.

Etape: 4

Vous pouvez ensuite décorer le gâteau en le saupoudrant d'un peu de poudre de noix de coco.

Etape: 5

Conserver dans une pièce fraîche jusqu'à la dégustation.

FONDANT AUX POMMES

Ingrédients

5 pommes

4 oeufs

140 g de beurre salé

200 g de mascarpone

50 g de crème

200 g de sucre

140 g de farine

1 sachet de levure

1 pincée de sel

Préparation:

1. Commencer par préchauffer le four à 165°C.
2. Puis, dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Mettre de côté.
3. Battre les œufs avec le sucre et ajouter le mascarpone et la crème, bien mélanger.
4. Y incorporer les ingrédients secs.

5. Après, ajouter le beurre fondu. Réserver.
 6. Par la suite, peler et découper les pommes en petite lamelles.
 7. Ensuite, verser la pâte dans un moule à gâteau et déposer les lamelles de pommes sur la pâte.
 8. Enfourner pendant 30 min.
 9. Augmenter la température de four à 180°C pendant une demi-heure.
 10. Le fondant aux pommes est maintenant prêt à être déguster.
-

FONDANT POIRE FIGUE ET AMANDE A LA CRÈME D'HIBISCUS

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

infusion: 15 mn

Gâteaux fondants :

80 g de poire

20 g de figue séchée (1 fruit)

30 g de crème de riz complet

10 g d'amandes réduites en poudre

10 g de sucre de canne complet

20 g de purée d'amande blanche (environ 2 c. à soupe)

100 g de lait végétal

Crème d'hibiscus :

120 g d'eau bouillante

1 ou 2 g de fleur d'hibiscus (1 grosse c. à café)

5 g de sucre de canne complet

12 g de crème de riz

1. Bien rincer les fleurs d'hibiscus
2. Faire infuser les fleurs d'hibiscus dans l'eau bouillante pendant un quart d'heure. Déposez également la figue afin qu'elle se réhydrate dans ce mélange mais ne pas oublier de la retirer avant de passer à la suite.
- 3 Mixez les fleurs et l'eau jusqu'à obtenir un mélange bien homogène et versez dans une casserole (alternativement, il est possible de simplement filtrer).
4. Ajoutez alors le sucre ainsi que la crème de riz et faire cuire à petit bouillon quelques minutes jusqu'à ce que le mélange ait bien épaissi. Laissez refroidir.
5. Pendant ce temps, coupez la poire et la figue en petits dés et répartir les morceaux dans deux moules individuels préalablement huilés.
6. Dans un saladier, déposez la crème de riz, les amandes en poudre et le sucre puis ajoutez la purée d'amande puis le lait végétal progressivement en mélangeant. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène puis verser équitablement dans les moules.
7. Enfournez pour une petite demi heure environ à 180°C.
8. Laissez tiédir puis versez un peu de crème d'hibiscus sur

les gâteaux avant de déguster. On peut bien sûr aussi les savourer complètement refroidi.