

# FLAN A L'ORANGE

- 8 œufs
- 1 L de lait
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de confiture d'orange
- Caramel liquide pour le fond du moule (vous pouvez acheter du caramel liquide au supermarché).

## Préparation :

1. Mettez du caramel au fond du moule.
2. Dans un bol, battez les œufs, le lait, le sucre et la confiture d'orange.
3. Mettez le mélange obtenu dans le moule caramélisé et faire cuire le flan au bain Marie (le moule dans un plateau d'eau)
4. La cuisson dure environ 1 heure environ à 200 C
5. Si vous voyez qu'il brûle par le dessus, couvrez-le avec du papier d'aluminium
6. Avant de sortir le flan faites l'essai avec un couteau et si il sort propre c'est qu'il cuit.
7. Retirer et laisser refroidir avant de démouler.

---

# FLAN A LA NOIX DE COCO

**Préparation: 50mn**

**Repos: 2h**

**4 Personnes**

# Ingrédients :

## La pâte sablée:

- 140 g de beurre ramolli
- 60 g de poudre de noix de coco
- 80 g de cassonade
- 2 g de fleur de sel
- 1 œuf battu (40 g + 10 g)
- 90 g de farine T55

## Le flan:

- 40 g de jaunes d'œufs (soit deux jaunes)
- 80 g de sucre semoule
- 40 g de féculé de maïs
- 205 g de lait entier
- 205 g de lait de coco
- 155 g de crème liquide (minimum 30 % de matière grasse)
- 50 g + 20 g de noix de coco râpée

# Préparation

1. **La pâte:** mélangez 110 g de beurre avec la noix de coco, 60 g de cassonade, la fleur de sel, 40 g d'œuf, la farine. Étalez, faites cuire 20 min à 170 °C (th. 5-6). Laissez tiédir, émiettez, ajoutez 30 g de beurre, 20 g de cassonade, 10 g d'œuf restant. Foncez un moule ou un cercle, réservez au congélateur.
2. **Le flan:** fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez la féculé de maïs. Chauffez les laits et la crème jusqu'à première ébullition. Versez sur les œufs, mélangez. Faites cuire jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajoutez 50 g de noix de coco, mélangez.
3. Versez la préparation sur la pâte, lissez, parsemez de noix de coco râpée. Faites cuire 35 min à 180 °C

(th. 6), laissez refroidir au moins 2 h avant de démouler.

---

# FLAN A LA SEMOULE ET CAMEL AU BEURRE SALÉ

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** environ 50 minutes

**Personnes :** 6

## Ingrédients:

**caramel 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 ALSACIEN AUX POMMES

### *Ingrédients :*

4 pommes

4 oeufs  
75 g de farine  
50 g de beurre  
50 g de sucre  
2 sachets de sucre vanillé  
25 cl de lait

**Préparation :**

**Étape 1 :**

Laver et éplucher les pommes, les couper en belles lamelles pas trop épaisses et les faire dorer dans le beurre dans une poêle durant 5 à 10 min

**Étape 2 :**

Verser la farine tamisée dans un grand bol avec les oeufs et les sucres. Délayer avec le lait.

**Étape 3 :**

Beurrer légèrement un moule de 22 cm de diamètre.

**Étape 4 :**

Verser la préparation, puis les pommes lorsqu'elles sont légèrement dorées.

**Étape 5 :**

Préchauffer le four à 180° C.

**Étape 6 :**

Enfourner durant 40 à 45 min environ jusqu'à ce que le flan dore sur le dessus.

**Étape 7 :**

Sortir et laisser refroidir.

**LES CONSEILS DE NINA :**

Vous pouvez l'accompagner d'une glace vanille

---

# 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 OEUFS A L'ANCIENNE

- 8 œufs moyens
- 500 ml. de lait ( 50 cl )
- 13 cuillères à soupe de sucre (8 pour le flan et 5 pour préparer le caramel)
- Un peu d'eau au caramel

## Préparation :

- Le caramel : mettre 5 cuillères à soupe de sucre et un peu d'eau dans une casserole au feu.
- Mélanger pour dissoudre le sucre dans l'eau jusqu'à ce qu'il devienne brun. Verser le caramel dans le moule, sur tout le fond et le côté.
- Préchauffer le four 180° C statique
- Ensuite, battre dans un bol les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés et ajouter le lait. Bien mélanger jusqu'à obtenir un liquide uniforme.
- Verser le mélange dans le moule et placer celui-ci dans un grand moule ou dans la plaque de four et mettre de l'eau dans le grand moule ou la plaque jusqu'à la moitié du moule du flan.
- Mettre l'ensemble au four faire cuire pendant 75 minutes.
- Avant de sortir du four, vérifier avec la pointe d'un couteau, s'il ressort sec c'est qu'il est cuit.
- Attendre qu'il refroidisse complètement, avant de le mettre au réfrigérateur pendant quelques heures.

---

# FLAN AUX POIRES

## Ingrédients :

- 500 g de poire
- 50 cl de lait entier
- 3 œufs entiers
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille liquide
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine

## Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez et coupez les poires en tranches, puis disposez-les dans votre moule beurré.
  2. Dans un saladier, battez les œufs, le sucre en poudre et l'extrait de vanille liquide.
  3. Ajoutez progressivement la farine et le lait. Mélangez pour obtenir une crème sans grumeaux.
  4. Versez la préparation sur les poires et laissez reposer 5 minutes.
  5. Déposez le moule dans un plat creux rempli d'eau et enfournez 30 minutes. Laissez tiédir et servez avec de la chantilly.
-

# FLAN BRÉSILIEN

Ingrédients:

pour un moule de 25 cm :

4 œufs

2 boîtes de lait concentré sucré (2x395gr)

2 boîtes de lait entier (utilisé la boîte du lait concentré)  
(500ml)

Caramel :

150 gr de sucre

2 cas d'eau

Faites cuire le sucre. Une fois fondus ajoutez de l'eau mélangez et versez dans le moule savarin. N'oubliez pas d'en mettre sur les parois.

Mélangez les oeufs, ajoutez le lait concentré et mélangez encore.

Ajoutez le lait et mélangez.

Mixez le tout. Puis versez dans le moule en filtrant avec une passoire.

Couvrez le moule avec de l'aluminium.

Placez le moule sur un plaque. Versez l'eau dans la plaque pour réaliser une cuisson au bain Marie.

Enfournez dans un four préchauffé à 170 degrés et laissez cuire pendant 1h10.

À la sortie du four placez votre moule au frais pendant 4/6 heures.

N'hésitez pas à passer un couteau sur le contour du moule.

Disposez une assiette sur le moule et retrouver le flan.

Retirer le moule.

---

# FLAN CARMEL

## Ingrédients :

5 œufs

80 g de sucre (ou 5 cuillères rasées)

1 L lait

2 cuillères à soupe d'extrait de vanille (ou 1 zeste de citron)

Pour la base caramel

120 g de sucre (ou 6 cuillères de sucre)

## Préparation :

- Préparez d'abord le caramel pour le flan en mettant le sucre dans une casserole, puis laissez fondre à feu doux sans le remuer jusqu'à ce qu'il devienne brun. Prenez soin de ne pas le brûler.
- Prenez un plateau rectangulaire de 30 x 25 cm et assez haut et badigeonner à l'aide d'un pinceau le caramel sur toute la surface. Il n'est pas nécessaire de huiler le plat, le flan se détachera quand même des murs. Laissez reposer.
- Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange très mousseux.
- Mettez le lait dans une casserole avec la vanille ou le zeste râpé du citron et portez à ébullition, puis éteignez la cuisinière et laissez refroidir quelques minutes.

- Diminuez la vitesse de fouettage et versez le lait chaud sur les œufs petit à petit. Le composé doit être liquide.
- Versez le mélange dans la casserole dans laquelle vous mettez le caramel. Mettez la casserole dans une autre plus grande à laquelle ajoutez de l'eau chaude.
- L'eau doit arriver au milieu de la casserole. Mettez des serviettes en papier dans l'eau pour qu'elles ne bouillent pas. Faites cuire au four à 150 degrés pendant 40 minutes, couvrez le gâteau avec du papier sulfurisé et dans un four statique, puis retirez le papier et poursuivez la cuisson pendant 50 minutes supplémentaires.
- Une fois que le Flan est prêt, sortez-le du four, laissez-le refroidir et mettez-le au réfrigérateur pour épaissir pendant 2 à 3 heures.
- Au moment de servir, retournez-le sur une assiette, coupez-le en petits morceaux et servez-le.