

FINANCIER AU CHOCOLAT BLANC

Ingrédients :

- Poudre d'amande : 50 g
- Farine : 40 g
- Beurre doux : 25 g
- Chocolat blanc : 75 g
- Arôme alimentaire de chocolat blanc
- Blancs d'œufs : 2
- sucre glace : 25 g
- Levure chimique : une pincée
- Crème liquide : 50 g
- Chocolat blanc pour le décor : 20 g

Préparation :

1. Mélanger d'abord au robot les poudres : amande, sucre glace, farine, et levure.
2. Dans un bol, au four à micro-ondes ou au bain-marie, faire fondre ensemble le beurre, le chocolat blanc et la crème, et bien lisser le tout à la cuillère en bois avant d'incorporer aux poudres.
3. Incorporer cette crème chocolatée aux poudres et ajouter quelques gouttes d'arôme de chocolat blanc si vous le souhaitez.
4. Dans un dernier bol, fouetter vivement à la fourchette les blancs d'œufs et les mélanger délicatement à la pâte à financiers. Préchauffer le four à 175°C.

LA CUISSON:

1. Verser la pâte à financiers au fond des moules à financier, bien taper la plaque pour lisser le tout, et enfourner dès que le four est chaud pour 15 minutes de cuisson.
 2. Attendre que les financiers soient tièdes avant de tenter de les démouler.
 3. Eventuellement, faire fondre 20 g de chocolat blanc pour le décor.
-

FLAN

Ingrédients :

- 1 Rouleau de pâte brisée
- 3 Oeufs
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80 g de farine
- 1 litre de Lait
- 2 c à s de sucre roux
- Beurre

Préparation :

1. Préchauffez le four th. 5 (150 °C).
2. Portez le lait à ébullition. Dans le même temps, battez les œufs entiers avec le sucre et le sucre vanillé puis ajoutez la farine
3. Versez le lait en filet dans le mélange œufs/sucre en mélangeant au fouet. Réservez.
4. Beurrez un moule à tarte à bords hauts, et chemisez-le de la pâte brisée.
5. Piquez le fond avec une fourchette puis versez la

préparation à flan dedans, puis Enfournez pour 50 minutes. Si la pâte colore trop vite, recouvrez la tarte de papier aluminium

6. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez de sucre roux.
 7. Sortez la tarte du four et laissez refroidir puis placez au frais pendant au moins une heure avant de servir.
-

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 fécule 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 fécule 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 CAMEL

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 CARAMEL 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 degustez 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. Enfournier 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.