

# 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 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.

---

## 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)
- 30œufs
- 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 râpé avant la dégustation !
- 

## FLAN DE CRABE

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 45 mn**

200 g de chair de crabe  
1 cuillère à café bombée de maïzena  
2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 dl de lait  
4 œufs  
sel, poivre  
Paprika

1. Faites bouillir un peu de lait , gardez-en un peu pour délayer la maïzena .
2. Dans un saladier, ajoutez la maïzena et délayez avec le reste du lait en évitant le formation de grumeaux .
3. Battez les œufs en omelette. Salez, poivrez, et ajoutez le paprika.
4. Incorporez la crème fraîche et le crabe
5. Mettez le mélange dans un plat à cake bien beurré.

6. Faites cuire à four moyen au bain Marie 45 mn.

7. Vérifiez la cuisson, La lame du couteau doit ressortir sèche et propre.

8. Démoulez. Servir froid ou tiède.

Servez avec une mayonnaise au paprika un peu de ciboulette et 1 jus de citron

---

## **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.