



FLAN PATISSIER

FLAN PATISSIER POUR LES "SANS SUCRE"

et pour les autres gourmands

Le flan traditionnel comporte une pâte a laquelle vous n'avez pas droit et que vous seriez obligé de considerer avec mépris , evitez-vous donc de la peine et choisissez une version très sympathique :

Ingrédients

4 oeufs	1 l de lait
de l'édulcorant qui peut se cuire (note 1)	une petite cuillère de maïzena (note 2)
gousse de vanille	poudre de cannelle (note 3)
poivre blanc (note 3)	

Méthode

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue (dans le sens de la longueur) et dont vous avez sorti les graines avec la lame d'un couteau . Les graines resteront mais vous pourrez sortir la gousse sans problème. Laissez infuser et refroidir un peu la lait

Pendant ce temps fouettez les oeufs "en omelette" et ajoutez en fouettant toujours :

la maïzena délayée dans un peu du lait froid (note 2)

le faux-sucre (ou le vrai !..)

les épices (poivre une pincée) et cannelle en poudre (note 3)

Mélanger le tout et ajouter le lait bouillant (sans la gousse).

Faire cuire la préparation à feu doux, dans une casserole sans cesser de remuer pendant environ 1 à 2 min. jusqu'au début de l'épaississement .

Versez dans vos petits moules et faites cuire à four moyen pendant environ 30 à 40 min au four à 190°C (thermostat 6-7). *Surveillez* soigneusement car moins la couche d'appareil est épaisse plus la cuisson est rapide

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous le pouvez , utilisez moitié edulcorant, moitié de vrai sucre rabaya pour le "fun" et pour un goût inimitable

(note 2) Vous pouvez, si tout glucide vous est interdit, remplacez la maïzena par un oeuf supplémentaire . Dans ce cas vous pouvez aussi remplacer une tasse de lait par une tasse de crème , voir si vous aimez les goûts un peu acidulés par une tasse de yaourt maison . Différent mais pas désagréable . Testez et tenez-moi au courant

(note 3) Si vous le pouvez, n'utilisez pas de cannelle ni de poivre blanc en poudre toute prête mais passez vos écorces et vos grains entiers dans un ancien moulin à café électrique au dernier moment : le parfum n'aura rien à voir et vous récompensera de votre peine

NB : Choisissez des moules à tartelettes en porcelaine à feu c'est parfait ou des petites terrines (c'est la mode vous en trouverez partout) et vous versez votre "appareil" dedans (attention par trop au bord) car sinon comme ça gonflera un peu dans le four ça risque de déborder ...

T.S.V.P -->

L'odeur de cuisson sur la sol de votre four chassera même les mouches, donnera mauvaise odeur à vos flans .. et vous vaudra une tendinite pour décaper le lendemain !

Vous pouvez aussi ranger vos flans dans la lécchefrite avec 1 ou 2 cms d'eau : vous aurez une cuisson "grand chefs (vous savez les merveilleux fours à plusieurs milliers d'euros") . C'est très uniforme et sans "croûtage" dessus . Mais je vous avoue que j'adorais ce petit côté "rustique" des flans de mémé Toinette avec leur petite couche "raide" dessus .

Et puis vous pouvez couper cette "peau" en 6 (3 coup de couteau) en fin de cuisson et il se formera une superbe étoile sur vos petits pots que vous pourrez remplir avec une goutte de sirop de sureau ou de fraises LVC sans sucre aussi joli que bon .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème non plus que pour les "sans gluten"

Pour les "sans gras" , tout est correct avec du lait écrémé

Pour les "sans sucre" ??? C'EST UN RECETTE "EXESPREE" pour vous profitez-en ! C'est un dessert "régime"

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A