

Flans au caramel

FOUR À VAPEUR / STEAMER

Mise en place et préparation: env. 30 min

Cuisson: env. 15 min

Mise au frais: 2 jours

Pour 4 ramequins d'env. 1 ½ dl, rincés sous l'eau froide

Caramel

100 g de sucre

3 c. à soupe d'eau

3 c. à soupe d'eau



1. Porter à ébullition le sucre et l'eau dans une large casserole, sans remuer, baisser la chaleur, laisser bouillonner doucement en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière, jusqu'à obtention d'un caramel blond, éloigner du feu.
2. Ajouter l'eau avec précaution en se protégeant d'un couvercle tenu en biais. Continuer à cuire doucement le caramel jusqu'à dissolution complète. Verser dans les ramequins préparés.

Crème

3 dl de lait

1 gousse de vanille, fendue dans la longueur et graines

3 œufs frais

50 g de sucre



1. Porter à ébullition le lait avec la gousse et les graines de vanille dans la même casserole, ôter la gousse.
2. Bien mélanger les œufs et le sucre dans un bol.



Ajouter lentement le lait très chaud en remuant au fouet. Verser le liquide dans une cruche afin de mieux pouvoir le répartir ensuite dans les ramequins.

Cuisson au four à vapeur/steamer: disposer les ramequins dans un panier perforé, ne pas couvrir. Si la cuisson a lieu au steamer, couvrir d'une feuille à micro-ondes les flans placés directement sous une buse de vapeur. Compter 10 min de cuisson à 95°C sur programme «Cuisson»; puis laisser env. 5 min dans l'appareil éteint. Le flan doit à peine résister sous la pression du doigt.



Retirer le panier, laisser refroidir les flans et les mettre 1 à 2 jours à couvert au frais. Le caramel aura le temps de se liquéfier et de mieux se lier au flan.

Présentation: détacher soigneusement le bord des flans avec la pointe d'un couteau, démouler sur des assiettes.

Par personne: lipides 7 g, protéines 8 g, glucides 41 g, 1105 kJ (264 kcal)

Variations

Supprimer la gousse et les graines de vanille et incorporer les ingrédients ci-dessous:

- **Flan caramel aux marrons (1):** utiliser seulement 1 ½ dl de lait, 150 g de purée de marron et 2 c. à café de kirsch (facultatif). Pour la cuisson, compter 2 min de plus dans le four à vapeur et 10 min de plus au bain-marie.
- **Flan caramel à l'orange (2):** remplacer l'eau dans la préparation par le jus d'une orange non traitée (env. 6 c. à soupe). Incorporer ½ zeste d'orange râpé et ¼ de c. à café de cardamome.
- **Flan caramel au moka (3):** incorporer 1 c. à soupe de café soluble en poudre.

Au four

Cuisson au bain-marie: env. 25 min

Couvrir les ramequins individuellement avec une feuille d'aluminium, disposer sur un linge propre au fond d'un plat à gratin. Remplir d'eau bouillante aux ¾ de la hauteur des ramequins. Faire cuire env. 25 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 170°C. Retirer, ôter les feuilles d'aluminium. Laisser refroidir les flans, mettre 1 à 2 jours à couvert au frais.