



DÉFI ALIMENTATION

FLAN AUX OEUFS FAÇON ALSA



8 personnes



25' préparation et 45' cuisson



Coût* : 1,60 €
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- Préparation du caramel :
- 150 gr sucre blanc
- Préparation du flan :
- 1 L lait 1/2 écrémé BIO
- 6 œufs BIO
- 200 gr de sucre blanc
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en protéines par le lait et les œufs.
Attention à l'apport en sucre!



LA PRÉPARATION

Préparation du caramel : Versez le sucre dans une casserole et **ajoutez** 1 cuillère à café d'eau. **Homogénéisez et placez** la casserole à feu doux en **bougeant** régulièrement et doucement la casserole au cours de la cuisson. **Poursuivez** la cuisson du caramel jusqu'à que celui-ci devienne doré. Attention, il peut vite noircir à la fin de la cuisson. Il deviendrait alors amer et ne serait plus consommable!

Stoppez la cuisson et **versez** le caramel liquide et très chaud (attention de ne pas vous brûler) dans le fond du plat à flan et **faites tourner** le plat pour que le caramel nappe le fond et les bords. Agir rapidement car le caramel se durcit en refroidissant.

Préparation du flan : **mélangez** le lait, le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel et **portez** le tout à ébullition dans une casserole en **mélangeant** au début de cuisson. **Battez** les œufs, puis **versez** le lait petit à petit dans les œufs **sans cesser de remuer**.

Lorsque le caramel est dur dans le fond du plat, **versez** la préparation de flan. **Placez** ce plat dans un contenant plus grand dans lequel vous **verserez** un peu d'eau pour servir de bain marie.

Faites cuire au four à 180°C pendant environ 35 minutes avec un couvercle sur le plat à flan. **Enlevez** le couvercle en fin de cuisson et **laissez dorer** pendant les 10 dernières minutes de cuisson.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte