



Flan Pâtissier (ou flan parisien)

Recette Bruno Passion cuisine du 30/09/2013

Ingrédients pour un moule de 24 cm :

Pour l'appareil à flan :

- > 1,5l de lait
- > 260 gr de sucre (repartis en 3 : 2 x 60 gr et 140gr)
- > 150 gr de maïzena (repartis en 2 : 100 gr et 50 gr)
- > 6 jaunes d'œufs et 3 œufs entiers
- > 1 gousse de vanille
- > 50 gr de beurre

Pour la pâte :

- > 250 gr de farine (type 45)
- > 50 gr de fécule de pomme de terre
- > 225 gr de beurre
- > 50 gr de lait
- > 1 gros jaune d'œuf
- > 30 gr de sucre vanillé

Préparation :

Commencer d'abord par la crème pâtissière.

Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les grains, ajouter les ainsi que la gousse grattée à 0,5 l de lait, 60 gr de sucre, le beurre et la gousse de vanille. Faire monter une ébullition et retirer du feu. Laisser infuser 15mn à couvert or du feu. Pendant ce temps, dans un récipient ajouter les 6 jaunes, 60 gr de sucre et 50 gr de maïzena. Fouetter pour obtenir une préparation homogène. Refaire bouillir la préparation au lait. Verser un peu de lait chaud sur la préparation précédente et mélanger bien pour obtenir une préparation homogène. Reverser celle-ci dans la casserole et tourner doucement à feu doux jusqu'à épaississement de la préparation. Débarrasser dans un récipient, recouvrir d'un film alimentaire (cela évite la formation d'une pellicule dure à la surface et réserver jusqu'à complet refroidissement.

Confectionner ensuite la pâte :

Dans un robot (couteau à pâte ou feuillet selon votre matériel) ajouter le beurre découpé en dés, la farine, la fécule et le sucre. Faire tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une pâte grossière (comme une pâte sablée ou un crumble). Dans un autre récipient battre le jaune avec le lait puis ajouter à la préparation précédente. Ne pas trop travailler la pâte qui ne doit pas devenir élastique et collante.

Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé (ou entre deux toiles silpat) à la dimension du plat et la glisser au frais 30mn.

Pendant ce temps, finir l'appareil à flan.

Dans un récipient mettre 140 gr de sucre et 100 gr de maïzena, ajouter les œufs et fouetter la préparation pour la rendre bien homogène. Faire bouillir 1 l de lait. A ébullition ajouter un peu de lait à la préparation à base d'œuf et délayer complètement la préparation. Lorsque le mélange est homogène verser cette préparation dans la casserole de lait et remettre à cuire en

Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr

Tél : 06 26 72 60 01



Bruno Passion Cuisine

Cuisinier & Coach Culinaire



remuant pour faire épaissir la crème. Débarrasser dans un grand récipient. Sortir la crème pâtissière du frais et la fouetter vivement pour l'assouplir puis la verser à la préparation précédente. Fouetter vivement le tout pour obtenir une crème très homogène et bien souple. Réserver. Préchauffer le four à 190°C.

Sortir la pâte du frigo et garnir un moule à manqué de 24cm (l'idéal est d'avoir un moule à paroi amovible pour faciliter le démoulage). Piquer la pâte et parer le tour à l'aide d'un couteau pour avoir des bords nets. Verser la crème dans le moule et enfourner 45mn. Ne pas couvrir, le dessus de la crème doit prendre une belle coloration. En fin de cuisson le flan va avoir gonflé légèrement. Sortir du four et laisser refroidir complètement. Puis démouler précautionneusement et glisser au frigo au moins 2 heures.

Trucs et Astuces :

Pour la pâte, si elle est trop élastique et collante, la fariner légèrement pour pouvoir finir de la travailler.

Je n'aime pas les gâteaux sucrés, et la subtilité de la vanille dans ce flan doit ressortir au mieux, j'ai donc allégé de façon importante les recettes que j'ai pu glaner. Si vous ne le trouvez pas assez sucré, vous pouvez rajouter entre 50 et 150 gr de sucre dans la dernière étape lorsque vous faites bouillir le litre de lait.



Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr

Tél : 06 26 72 60 01