

FLAN À LA NOIX DE COCO

Juin 2006 (Révisé en janvier 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 20 cl de lait demi-écrémé
- ★ 20 cl de crème liquide entière
- ★ 20 cl de crème de coco
- ★ 100 g de sucre en poudre
- ★ 4 œufs
- ★ 2 cuillères à soupe de noix de coco en poudre
- ★ 17 morceaux de sucre N°4

Ustensiles : 3 Casseroles, Bol, Plat à four, Jatte, Fouet, 4 ramequins ou moule unique, Grille

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,50 € (soit 0,88 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à thermostat 5 (160°C) durant 10 minutes. Porter à frémissement le lait avec la crème fraîche liquide, laisser tiédir. Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Dans une petite casserole mettre le sucre en morceaux avec trois cuillères à soupe d'eau et chauffer à feu vif jusqu'à obtenir un caramel blond. Verser le caramel dans les ramequins et les tourner pour bien caraméliser les bords intérieurs.

Dans une jatte battre les œufs (cassés un par un dans un bol) avec le sucre pendant deux minutes. Ajouter en fouettant le lait tiède, puis la crème de coco. Bien homogénéiser et verser dans les ramequins. Placer ces derniers dans un plat à four, remplir d'eau bouillante au deux tiers de la hauteur et mettre au four ce bain-marie (30 minutes pour des ramequins, 40 minutes pour un moule unique). La cuisson terminée, sortir le plat du four et placer les ramequins sur une grille jusqu'à complet refroidissement. Mettre au réfrigérateur pour au moins 24 heures. Passer une lame de couteau humide tout autour du flan et le renverser sur une assiette. Parsemer de noix de coco râpée.

Boisson :

Un Saumur pétillant servi bien frais. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.