

FLAN AUX NECTARINES

Juillet 2003 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 6 nectarines
- ★ 60 g de farine tamisée
- ★ 60 g de fécule de pomme de terre ou de Maïzena
- ★ 4 œufs
- ★ 20 g de beurre
- ★ 20 cl de crème fraîche liquide
- ★ 120 g de sucre en poudre
- ★ 2 sachets de sucre vanillé (vanille naturelle)
- ★ 20 cl de lait demi-écrémé
- ★ 1 pincée de sel
- ★ Fleurs en sucre (Facultatif)

Ustensiles : Plat à four en terre ou Moule à Manqué, Saladier, Jatte, Fouet

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,60 € (soit 0,60 € par personne)



Recette :

Beurrer un moule à manqué, de préférence en terre cuite ou en porcelaine à feu, saupoudrer de farine et mettre au réfrigérateur. Laver les nectarines, les égoutter, les ouvrir en deux, les dénoyauter et les détailler en petits quartiers en conservant la peau. Préchauffer le four à thermostat 6/7 (200°C) durant 10 minutes.

Dans une jatte mettre les œufs entiers (les casser un par un dans un bol à part) puis le sucre en poudre et fouetter jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Dans un saladier placer la farine, la fécule et la pincée de sel. Mélanger, faire un puits et y verser la préparation à l'œuf. Malaxer au fouet en ajoutant progressivement le lait froid. Bien homogénéiser pour obtenir une pâte fluide. Incorporer la crème fraîche.

Disposer les nectarines au fond du moule, verser dessus la préparation puis saupoudrer avec le sucre vanillé et faire cuire 60 minutes à four chaud. La crème doit être prise mais encore tremblotante. Laisser entièrement refroidir et décorer éventuellement avec les fleurs en sucre.

Boisson :

Un blanc moelleux de Jurançon servi à 10°C. (*)

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