

# Flan patissier

## recette faite

### Ingrédients

avoine 100mL ( ~ 10g de lipide ? )  
100mL eau  
50 g farine de maïs  
20g de sucre  
1/2 pâte à pizza  
1 gousse de vanille en petits morceaux

### Recette

Préchauffer le four à 180°C.  
Pâte dans un plat parallépipède rectangle  
Piquer la pâte avec une fourchette avant d'enfourner pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, cuire dans une casserole à feu doux la farine, le lait, le sucre et la vanille.  
Remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe. Il faut compter 5 à 7 minutes.  
Couper le feu et casser les oeufs dans la casserole. Mélanger vivement afin que les oeufs ne deviennent pas brouillés.  
Verser cette crème sur la pâte précuite.  
Enfourner pendant 30 minutes, puis éteindre le four et prolonger la cuisson une quinzaine de minutes le four fermé.  
Réfrigérer au moins 5 heures avant de déguster, idéalement laisser reposer une nuit.

### Recette initiale

=====

<https://sainplementhealthy.com/recette/flan-patissier-healthy-sans-beurre>

### Ingrédients

#### Pâte

100g de farine de blé semi-complète  
70g de fromage blanc 5%  
10ml d'huile de coco

## Appareil

400ml de lait demi-écrémé  
2 œufs entiers (BIO de préférence)  
40g de maïzena  
40g de sucre de coco (cassonade)  
1 cuillère à café de vanille liquide

## Instructions

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine de blé, le fromage blanc et l'huile de coco fondue jusqu'à obtenir une boule de pâte souple.

L'étaler finement sur un plan de travail fariné et foncer un moule circulaire. Le mien fait 21cm de diamètre.

Piquer la pâte avec une fourchette avant d'enfourner pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, cuire dans une casserole à feu doux la maïzena, le lait, le sucre de coco et la vanille liquide. Remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe. Il faut compter 5 à 7 minutes.

Couper le feu et casser les oeufs dans la casserole. Mélanger vivement afin que les oeufs ne deviennent pas brouillés.

Goûter la crème et rectifier la quantité de sucrant si nécessaire.

Verser cette crème sur la pâte précuite.

Enfourner pendant 30 minutes, puis éteindre le four et prolonger la cuisson une quinzaine de minutes le four fermé.

Réfrigérer au moins 5 heures avant de déguster, idéalement laisser reposer une nuit.