



Flans et clafoutis

coin
CUISINE





PRIX : TRÈS BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : FACILE
PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 1 H

Clafoutis à l'ananas

POUR 4 À 6 PERSONNES

25 cl de lait
2 œufs
15 g de maïzena
15 g de farine
30 g de sucre en poudre
1 gousse de vanille
1 grosse boîte
d'ananas en tranches
10 g de beurre
pour le moule

🍌 **Préparez le lait.** Versez les 25 cl de lait dans une casserole de taille moyenne. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux. Faites chauffer le tout quelques minutes. Laissez tiédir.

🍌 **Dans un grand saladier,** cassez les 2 œufs. Ajoutez les 30 g de sucre, les 15 g de maïzena et les 15 g de farine. Mélangez bien le tout. Ajoutez le lait tiède.

🍌 **Préparez l'ananas.** Ouvrez la boîte d'ananas, égouttez les tranches, posez-les sur du papier absorbant afin de retirer un maximum de jus. Découpez les tranches en petits morceaux, ajoutez-les à la préparation précédente. Préchauffez le four à 180° (th. 6).

🍌 **Beurrez le moule à clafoutis à l'aide** d'un pinceau à pâtisserie. Versez délicatement la préparation dans le moule. Placez-les au centre du four et laissez cuire 20 minutes. Laissez refroidir le clafoutis avant de le mettre au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.

■ Si vous utilisez un ananas frais, choisissez-le entre 800 g et 1,5 kg. Tout comme le melon, l'ananas doit être lourd à la main et dégager une odeur agréable. Trop accentuée ou musquée, celle-ci indique un degré de maturité dépassé. Ne vous fiez pas trop à la couleur de son écorce, qui change selon la variété. Pour vous assurer qu'il est à point, tirez d'un coup sec sur une feuille du toupet, elle doit se détacher facilement.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

Clafoutis aux bananes

POUR 4 À 6 PERSONNES

120 g de farine de blé
pâtissière tamisée
4 bananes
4 œufs
20 cl de lait
12 cl de crème
fraîche liquide
150 g de sucre en poudre
2 sachets de sucre vanillé
1 pincée de sel
2 pincées de cannelle
10 g de beurre

🍌 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez légèrement le moule.

🍌 Épluchez les 4 bananes.
Découpez-les en rondelles.

🍌 Versez les 120 g de farine dans
un saladier, ajoutez la pincée de sel, les
2 pincées de cannelle, les 150 g de sucre
en poudre et les 2 sachets de sucre vanillé.
Mélangez bien.

🍌 Ajoutez les 4 œufs un à un tout en
continuant de mélanger. Versez peu à peu
les 20 cl de lait et les 12 cl de crème.
Disposez les rondelles de bananes dans
le moule beurré.

🍌 Versez la préparation crémeuse
sur les bananes. Mettez à cuire le clafoutis
environ 20 minutes. Laissez tiédir avant
de servir.

■ Réalisez des mini-clafoutis dans
des moules individuels en porcelaine
à feu. Dans ce cas, écourtez la
cuisson (15 minutes environ). Vous
pouvez aussi enrichir la préparation
crémeuse d'une petite cuillère à café
de rhum.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 8 PERSONNES

25 cl de lait
200 g de farine tamisée
200 g de sucre en poudre
4 œufs
1 gousse de vanille
2 c. à soupe de rhum
500 g de cerises burlat
ou griottes
15 g de beurre
pour le moule

Clafoutis aux cerises

🍷 Commencez votre préparation.

Dans une casserole, faites bouillir les 25 cl de lait avec la gousse de vanille préalablement fendue en deux et raclée avec la pointe d'un couteau pour en libérer les graines.

🍷 Dans un saladier, fouettez les 4 œufs et les 200 g de sucre. Ajoutez les 200 g de farine et mélangez rapidement pour obtenir une pâte bien lisse.

🍷 Lorsque le lait a bouilli, laissez quelques minutes infuser, puis retirez la gousse de vanille en raclant le reste des graines. Ajoutez le lait aromatisé à la pâte. Une fois celui-ci bien incorporé, versez les 2 cuillères à soupe de rhum.

🍷 Préparez la garniture. Préchauffez le four à 200° (th. 6-7). Dénoyautez les cerises et mélangez-les à la pâte. Beurrez un plat à gratin et farinez-le légèrement. Versez le clafoutis jusqu'aux 3/4 du moule.

🍷 Enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes, puis baissez la température à 180° (th. 6) et prolongez la cuisson encore 20 minutes. Laissez tiédir dans le plat avant de déguster, sans démouler.

■ Le clafoutis se fait au début de l'été avec les grosses cerises. Mais, si le cœur vous en dit, vous pouvez remplacer les fruits frais par des cerises congelées ou au sirop.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN

Clafoutis à la confiture

POUR 6 À 8 PERSONNES

1 pot de confiture
de cerises
80 g de farine de blé
ordinaire tamisée + 20 g
80 g de sucre en poudre
25 cl de lait
2 sachets de sucre vanillé
1 pincée de sel
3 œufs
1 c. à soupe
de sucre glace
20 g de beurre mou
pour le moule

🍯 **Préparez le moule.** Préchauffez le four à 180° (th. 6). Beurrez généreusement le moule, puis farinez-le légèrement.

🍯 **Mélangez dans un saladier** les 80 g de farine, les 80 g de sucre en poudre, les 2 sachets de sucre vanillé et la pincée de sel.

🍯 **Ajoutez les 3 œufs et mélangez.** Versez peu à peu les 25 cl de lait, sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une pâte ressemblant à une pâte à crêpe épaisse.

🍯 **Remplissez le moule.** Mettez une fine couche de pâte dans le moule. Ajoutez une bonne couche de confiture de cerises. Versez délicatement le reste de pâte.

🍯 **Mettez à cuire environ 40 minutes.**

Le clafoutis est cuit lorsque la pâte prend une jolie couleur dorée. Sortez du four et laissez tiédir.

🍯 **Saupoudrez le clafoutis** d'une cuillère à soupe de sucre glace à l'aide d'une passoire juste avant de le servir.

■ La confiture de cerises est souvent très sucrée. Si c'est le cas, diminuez la quantité de sucre dans votre pâte. Vous pouvez d'autre part ajouter un peu de kirsch à la pâte pour parfumer votre clafoutis.







PRIX : TRÈS BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : FACILE
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 40 MIN


Clafoutis crémeux aux abricots


POUR 6 PERSONNES


600 g d'abricots
120 g de sucre en poudre
+ 2 c. à soupe
2 sachets de sucre vanillé
20 cl de crème
fraîche liquide
12 cl de lait tiède
40 g de fécule de maïs
2 œufs + 2 jaunes
1 pincée de sel
20 g de beurre + 10 g

 **Préchauffez le four à 180° (th 6).**
Beurrez le moule. Rincez les abricots à l'eau fraîche et essuyez-les. Coupez-les en deux et retirez le noyau.

 **Faites fondre 20 g de beurre** dans une poêle et mettez les abricots. Saupoudrez de 2 cuillères à soupe de sucre et laissez cuire doucement durant une dizaine de minutes, en retournant les oreillons à mi-cuisson.

 **Délayez les 40 g de fécule** avec 2 cuillères à soupe d'eau. Versez les 12 cl de lait et les 20 cl de crème dans un saladier et ajoutez la fécule délayée. Incorporez les 120 g de sucre en poudre, les 2 œufs et les 2 jaunes, les 2 sachets de sucre vanillé et le sel.

 **Disposez les demi-abricots** dans le moule, puis couvrez avec le mélange crémeux.

 **Mettez à cuire environ 30 minutes.**
Servez tiède ou froid.

■ Ajoutez une petite note de caramel en choisissant un sucre cassonade plutôt qu'un sucre en poudre ordinaire. Vous pouvez aussi remplacer le lait par la même quantité de crème fraîche liquide.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN

Clafoutis à la farine de maïs

POUR 4 À 6 PERSONNES

100 g de farine de maïs
1 kg de poires
2 œufs
50 cl de lait
40 g de poudre
d'amandes
80 g de sucre en poudre
1 c. à café d'extrait
de vanille liquide
1 demi-citron
1 pincée de sel
10 g de beurre
pour le moule

🍌 Préparez les poires. Épluchez-les, coupez-les en quatre, retirez le cœur et les pépins. Coupez les poires en fines tranches. Arrosez-les de jus de citron. Préchauffez le four à 180° (th. 6).

🍌 Cassez les 2 œufs et séparez les blancs des jaunes. Versez une petite pincée de sel dans le bol contenant les 2 blancs et montez-les en neige avec un batteur électrique. Réservez les 2 jaunes.

🍌 Mélangez le lait et le maïs. Délayez les 100 g de farine de maïs dans 2 cuillères à soupe de lait froid. Versez le reste du lait dans une casserole et portez au frémissement. Versez les 100 g de farine de maïs délayée.

🍌 Pour la première cuisson, laissez cuire à petit feu pendant environ 2 minutes sans cesser de mélanger avec une cuillère.

🍌 Incorporez le reste des ingrédients. Retirez la casserole du feu et laissez tiédir. Ajoutez les 80 g de sucre en poudre, la cuillère à café de vanille liquide, les 2 jaunes d'œufs, les 40 g de poudre d'amandes et les tranches de poires. Terminez par les blancs en neige.

🍌 Pour la deuxième cuisson, beurrez légèrement un moule à gratin et versez la préparation. Faites cuire au four environ 35 minutes au bain-marie. Servez encore tiède ou froid.







PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 40 MIN


Clafoutis aux deux fruits


POUR 6 PERSONNES


1 pomme
1 poire
4 œufs
80 g de sucre en poudre
25 cl de lait
10 cl de crème
fraîche liquide
50 g de poudre
d'amandes
60 g de farine de blé
pâtissière tamisée
25 g de beurre + 10 g
50 g de raisins secs
2 c. à soupe
de sucre glace


 **Pelez la pomme et la poire.**
Coupez-les en deux. Retirez le cœur
et les pépins. Taillez-les en gros dés.
Préchauffez le four à 180° (th. 6).

 **Préparez la pâte.** Battez les 4 œufs
dans un saladier à l'aide d'une fourchette.
Ajoutez les 80 g de sucre et les 25 cl de lait.

 **Ajoutez les 10 cl de crème liquide,**
les 50 g de poudre d'amandes, puis les
60 g de farine en pluie. Vous devez obtenir
la consistance d'une pâte à crêpe épaisse.

 **Préparez le moule.** Beurrez
légèrement le moule. Tapissez le fond avec
les fruits et les 50 g de raisins secs. Versez
la pâte sur les fruits. Parsemez les 25 g
de beurre découpé en petites noisettes.
Mettez à cuire environ 40 minutes.

 **Pour finir, laissez bien tiédir le clafoutis**
aux deux fruits avant de le consommer.
Saupoudrez-le de sucre glace à l'aide d'une
petite passoire juste avant de servir.

 Servez le clafoutis aux deux
fruits accompagné d'une crème
anglaise parfumée au rhum et à la
cannelle et d'une boule de glace
au chocolat parsemée d'amandes
effilées légèrement grillées.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

200 g d'abricots
3 œufs
1 pincée de sel
75 g de farine de blé
pâtissière tamisée
75 g de sucre en poudre
2 c. à soupe
d'huile d'olive
50 g de crème
fraîche épaisse
10 g de beurre ramolli
pour le moule

Clafoutis à la neige

🍯 Afin de préparer les abricots, mettez les 200 g dans une grande passoire et passez-les sous un filet d'eau en les lavant bien. Essuyez-les avec un papier absorbant. Coupez-les en deux et ôtez les noyaux. Préchauffez le four à 180° (th. 6).

🍯 Séparez les blancs des jaunes. Cassez les 3 œufs dans deux saladiers en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez une pincée de sel dans les blancs, puis montez-les en neige bien ferme à l'aide d'un batteur électrique.

🍯 Mélangez les 75 g de farine, les 75 g de sucre en poudre, les 2 cuillères à soupe d'huile et les 50 g de crème fraîche épaisse dans un saladier. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs, puis les 3 blancs battus en neige en soulevant délicatement la masse à l'aide d'une cuillère en bois.

🍯 Beurrez le plat à gratin avec les 10 g de beurre ramolli.

🍯 Rangez les abricots dans le plat à gratin beurré, côté bombé vers le bas. Versez la pâte par-dessus et faites cuire environ 30 minutes.

■ En dessert, accompagnez ce délicieux clafoutis à la neige d'un vin blanc moelleux de sauternes ou bien d'un loupjac. Si vous le proposez à des enfants, servez-le avec un bon chocolat chaud ou, mieux, un jus d'abricot.



PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

80 g de noix
de coco râpée
25 cl de lait
15 cl de crème
fraîche liquide
180 g de sucre
cassonade en poudre
40 g de poudre
d'amandes
80 g de farine de blé
ordinaire tamisée
4 œufs
5 pommes
1 jus de citron
10 g de beurre
2 c. à soupe de rhum
1 pincée de sel

Clafoutis à la noix de coco

👉 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez le moule.

👉 Épluchez les 5 pommes, retirez le
cœur et les pépins et découpez les pommes
en tranches. Citronnez légèrement.

👉 Versez dans un saladier les 4 œufs,
les 2 cuillères à soupe de rhum, les 25 cl
de lait, les 15 cl de crème, 60 g de noix
de coco râpée, les 180 g de sucre, les 40 g
de poudre d'amandes, les 80 g de farine
et la pincée de sel. Mélangez soigneusement
le contenu du saladier.

👉 Disposez les tranches de pommes
dans le moule. Couvrez avec la garniture
crémeuse. Saupoudrez le gâteau avec
le reste de noix de coco râpée.

👉 Mettez à cuire environ 30 minutes.
Laissez tiédir et servez.

■ Sachez que cette recette est tout
aussi délicieuse si vous remplacez les
80 g de noix de coco râpée par la
même quantité de noisettes d'abord
légèrement grillées à la poêle, puis
finement hachées. Pour donner une
saveur des îles à ce clafoutis, ajoutez
une cuillère à café d'extrait de vanille
liquide dans la pâte.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

Clafoutis à l'orange

POUR 4 À 6 PERSONNES

60 g de farine de blé
pâtissière tamisée
3 œufs
70 g de poudre
d'amandes
80 g de sucre
cassonade
40 g de dés d'orange
confite
40 g de fruits confits
zeste d'une orange râpée
2 oranges
25 cl de lait
12 cl de crème
fraîche liquide
1 c. à soupe
de liqueur d'orange
10 g de beurre
1 pincée de sel
sucre glace

🍊 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez le moule. Épluchez les oranges.
Découpez-les en fines tranches.

🍊 Versez les 3 œufs dans un saladier.
Ajoutez les 25 cl de lait et les 12 cl
de crème. Fouettez vivement.

🍊 Versez les 60 g de farine tout en
mélangeant. Versez les 80 g de sucre
cassonade, la pincée de sel et les 70 g
de poudre d'amandes, puis fouettez.

🍊 Incorporez la cuillère à soupe
de liqueur d'orange, le zeste d'orange râpé,
les 40 g de dés d'orange confite et les 40 g
de fruits confits.

🍊 Disposez les tranches d'oranges
dans le plat à gratin. Versez-y la pâte.

🍊 Mettez à cuire environ 35 minutes.
Laissez refroidir, puis saupoudrez d'un peu
de sucre glace au moment de servir.

■ La farine blanche à pâtisserie, au blé tendre moulu finement, est la farine idéale pour confectionner des clafoutis à la pâte légère. La farine de blé complète, elle, rendra vos clafoutis encore plus nourrissants. Pensez également à la farine de maïs, plus digeste et naturellement riche en sels minéraux et oligoéléments.



PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

3 poires
25 cl de crème
2 œufs + 1 jaune
70 g de sucre en poudre
60 g de farine de blé
200 g de pain d'épices
25 cl de crème
fraîche liquide
1/2 jus de citron
10 g de beurre
10 cl de lait entier
2 sachets de sucre vanillé
1 c. à soupe
de sucre glace

Clafoutis au pain d'épices

🍴 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez le moule à gratin. Émiettez les
200 g de pain d'épices.

🍴 Épluchez les poires, retirez le cœur
et les pépins et découpez les poires en dés.
Citronnez légèrement.

🍴 Versez les 2 œufs, le jaune, les 25 cl
de crème, les 10 cl de lait, les 70 g de sucre
en poudre et les 2 sachets de sucre vanillé
dans un saladier. Fouettez vivement
les ingrédients. Ajoutez les 60 g de farine
en pluie dans le mélange crémeux.

🍴 Couvrez le fond du plat à gratin
de pain d'épices émietté. Répartissez
les dés de poire. Couvrez du mélange
crémeux.

🍴 Mettez à cuire environ 20 minutes.
Servez tiède en saupoudrant d'un peu
de sucre glace.

■ Vous pouvez utiliser un pain
d'épices acheté dans le commerce.
Mais si vous en confectionnez un
« maison », ce sera encore mieux !
Côté organisation, vous pourrez le
préparer plusieurs jours à l'avance
et il n'en sera que meilleur. Parfumez
le pain d'épices avec une dominante
de cannelle ou d'anis, selon vos
goûts, et ajoutez un peu de ces épices
dans le mélange à base de crème.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 40 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

150 g de sucre en poudre
100 g de farine
100 g de poudre
d'amandes
3 œufs
4 pêches
1 sachet de sucre vanillé
25 cl de lait
25 cl de crème fraîche
20 g de beurre mou
pour le moule
2 c. à soupe
de cassonade
100 g d'amandes
effilées

Clafoutis pêches et amandes

🍌 Dans un saladier, mélangez les 150 g de sucre, les 100 g de farine, les 100 g de poudre d'amandes et le sachet de sucre vanillé.

🍌 Ajoutez les 3 œufs. Mélangez en ajoutant les 25 cl de crème et les 25 cl de lait de façon à obtenir une pâte fluide.

🍌 À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, beurrez toutes les parois du moule avec les 20 g de beurre mou. Préchauffez le four à 180° (th. 6). Versez délicatement la pâte dans le fond du moule.

🍌 Lavez les 4 pêches, pelez-les, retirez les noyaux, puis découpez-les en gros quartiers. Disposez les morceaux de pêches sur la pâte dans le moule.

🍌 Ajoutez le sucre. Saupoudrez le dessus des pêches avec les 100 g d'amandes effilées, puis les 2 cuillères à soupe de cassonade et faites cuire au four pendant 40 minutes. Servez tiède ou froid.

■ Pour réaliser cette recette de clafoutis aux pêches et amandes, choisissez des pêches blanches ou jaunes, mûres mais pas trop. La pêche blanche parfumée sera plus fondante et plus savoureuse, mais aussi plus fragile à la cuisson. La pêche jaune, elle, est moins sucrée et moins juteuse, mais elle tient bien à la cuisson.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 30 MIN

Clafoutis aux pistaches

POUR 6 PERSONNES

- 30 cl de lait
- 15 cl de crème fraîche
- 3 œufs
- 120 g de farine pâtissière tamisée
- 120 g de sucre en poudre
- 3 pommes
- 1/2 citron
- 60 g de pistaches décortiquées
- 2 sachets de sucre vanillé
- 10 g de beurre
- 1 pincée de sel
- sucre glace

🍷 Préchauffez le four à 200° (th. 6-7). Badigeonnez le moule de beurre fondu en vous aidant d'un pinceau.

🍷 Versez les 60 g de pistaches dans le bol du mixeur et hachez finement. Épluchez les pommes, coupez-les en quatre et retirez le cœur et les pépins. Découpez-les en tranches fines. Arrosez d'un peu de jus de citron.

🍷 Mettez les 3 œufs et la pincée de sel dans un saladier. Ajoutez les 120 g de sucre en poudre et les 2 sachets de sucre vanillé. Fouettez le tout.

🍷 Versez les 120 g de farine en pluie dans le mélange œufs-sucre. Ajoutez les 30 cl de lait et les 15 cl de crème, puis les pistaches hachées tout en mélangeant bien. Incorporez les pommes dans la pâte à clafoutis.

🍷 Mettez à cuire environ 30 minutes. Sortez le clafoutis du four et laissez tiédir. Saupoudrez d'un peu de sucre glace et servez immédiatement.

■ Votre clafoutis sera encore plus moelleux si vous choisissez de la crème fraîche liquide à la place du lait. Vous pouvez aussi faire d'abord légèrement dorer les tranches de pommes dans une noisette de beurre, puis les flamber avec un peu de calvados avant de les incorporer à votre pâte à clafoutis.





PRIX : TRÈS BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 30 MIN

Clafoutis pruneaux et raisins

POUR 6 PERSONNES

300 g de pruneaux
dénoyautés
100 g de raisins
secs blonds
4 œufs
200 g de sucre en poudre
1 l de lait
5 g de beurre
5 c. à soupe rases
de farine
1 c. à soupe de rhum

🍷 Préchauffez votre four à 150° (th. 4/5).
Beurrez le fond et les parois du moule puis déposez une couche de pruneaux et une couche de raisins secs.

🍷 Versez le litre de lait dans une casserole et portez à ébullition.

🍷 Dans un grand saladier, battez au fouet les 4 œufs et les 200 g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

🍷 Ajoutez les 5 cuillères à soupe de farine et la cuillère à soupe de rhum. Versez le lait bouillant tout en fouettant bien l'ensemble.

🍷 Versez doucement la préparation sur les pruneaux et les raisins secs. Enfourez pendant 30 minutes. À la fin de la cuisson, éteignez le four et entrouvrez la porte, tout en laissant le clafoutis à l'intérieur pendant une quinzaine de minutes.

■ Si vous utilisez des pruneaux avec noyaux, vous pouvez facilement éviter qu'ils ne tombent au fond du plat. Versez d'abord une fine couche de pâte dans le fond du moule beurré. Déposez le moule dans le four préchauffé durant 4 minutes pour que la pâte « prenne » un peu. Sortez-le du four et répartissez les fruits. Couvrez du reste de pâte. Replacez au four et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 30 MIN

Clafoutis à la rhubarbe

POUR 6 À 8 PERSONNES

500 g de rhubarbe
3 gros œufs
60 g de farine de blé
ordinaire tamisée
20 cl de lait
200 g de crème fraîche
150 g de sucre en poudre
1 paquet de sucre vanillé
10 g de beurre ramolli
pour le moule
1 c. à soupe de farine

👉 **Préparez la rhubarbe.** Lavez et épluchez les 500 g de tiges de rhubarbe et coupez-les en petits tronçons.

👉 **Beurrez généreusement le moule** à l'aide d'un pinceau à pâtisserie avec les 10 g de beurre ramolli, puis farinez-le avec la cuillère à soupe de farine.

👉 **Préparez la pâte.** Cassez les 3 œufs dans un saladier, ajoutez les 60 g de farine, les 20 cl de lait, les 200 g de crème fraîche, les 150 g de sucre et le sucre vanillé. Mélangez au fouet. Préchauffez le four à 180° (th. 6).

👉 **Ajoutez les morceaux de rhubarbe** dans la préparation en mélangeant bien l'ensemble. Versez la préparation dans le moule.

👉 **Enfournez et laissez cuire** pendant 30 minutes.

■ La rhubarbe connaît deux saisons. Les variétés vendues sur les marchés de mai à juillet sont plutôt acides. Celles d'automne, disponibles entre septembre et novembre, ont un goût un peu plus doux. Seules les tiges de la rhubarbe sont comestibles.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

Far aux fraises

POUR 4 À 6 PERSONNES

1 l de lait
200 g de farine
150 g de sucre en poudre
6 œufs entiers
60 g de beurre mou
1 pincée de vanille
en poudre
250 g de fraises

🍌 Dans un saladier, versez les 200 g de farine, ajoutez-y les 150 g de sucre et les 6 œufs entiers, ainsi que la pincée de vanille en poudre. Mélangez bien.

🍌 Versez dessus le litre de lait. Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse. Préchauffez le four à 210° (th. 7).

🍌 Lavez les 250 g de fraises dans une passoire, sous un filet d'eau. Puis déposez-les sur un torchon propre ou une feuille de papier absorbant afin d'enlever l'eau restante. Retirez la queue des fraises, découpez-les en quatre. Beurrez généreusement le moule avec les 60 g de beurre mou.

🍌 Déposez les fraises dans le moule, puis versez la pâte par-dessus.

🍌 Mettez le far à cuire environ 20 à 25 minutes. Baissez la température du four à 180° (th. 6) et poursuivez la cuisson encore 10 minutes. Laissez tiédir avant de servir directement dans le moule.

■ Attendez la pleine saison pour savourer les fraises. Les variétés les plus précoces, cultivées en serre, sont moins parfumées. Fragiles, elles supportent mal la chaleur. Transportez-les avec précaution, sans les exposer au soleil car elles tourneraient.





PRIX : TRÈS BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN
REPOS : 12 H

Flan au café

POUR 4 À 6 PERSONNES

40 cl de lait
5 œufs
60 g de sucre en poudre
2 sachets de sucre vanillé
2 c. à café
de café soluble
12 g de beurre

👉 **Préchauffez le four à 180° (th. 6).**
Versez les 40 cl de lait dans une casserole à fond épais et faites doucement chauffer. Ôtez du feu et laissez tiédir.

👉 **Versez les 2 cuillères de café soluble** dans le lait et mélangez. Cassez les 5 œufs dans un saladier et versez les 60 g de sucre en poudre ainsi que les 2 sachets de sucre vanillé. Fouettez le tout.

👉 **Versez peu à peu le lait dans les œufs** tout en continuant de mélanger. Beurrez légèrement 6 petits moules.

👉 **Préparez le bain-marie.** Versez le mélange crémeux dans les petits moules. Remplissez un grand plat à gratin d'eau tiède jusqu'à mi-hauteur.

👉 **Déposez les petits moules** dans le plat à gratin rempli d'eau. Mettez à cuire environ 15 minutes.

👉 **Sortez les flans du four.** Laissez-les refroidir. Couvrez-les d'un film alimentaire et mettez au frais 12 heures. Servez à température ambiante.

■ Pour renforcer le parfum de vos flans, vous pouvez aussi préparer une tasse de café à mélanger au lait. Dans ce cas, versez 35 cl de lait au lieu des 40 cl. Si vous préférez les grandes dimensions, prenez un moule à flan classique, faites une cuisson au bain-marie et prolongez le temps de cuisson de 15 à 20 minutes.







PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 4 H


Flan choco-noisettes


POUR 6 PERSONNES


5 œufs
20 cl de crème fraîche
liquide
40 cl de lait
80 g de chocolat
noir pâtissier
40 g de noisettes
en poudre
80 g de sucre en poudre
2 sachets de sucre vanillé
10 g de beurre


 Préchauffez le four à 160° (th. 5-6).
Faites fondre doucement les 80 g de
chocolat dans une petite casserole,
puis retirez du feu.

 Cassez les 5 œufs dans un saladier.
Incorporez les 80 g de sucre en poudre
et les 2 sachets de sucre vanillé.
Fouettez le tout.

 Ajoutez les 40 cl de lait et les 20 cl
de crème et le chocolat fondu dans le
saladier. Fouettez bien tous les ingrédients.
Incorporez les 40 g de noisettes en poudre.

 Beurrez légèrement 6 ramequins.
Versez-y le mélange crémeux.

 Remplissez un plat à gratin d'eau tiède
jusqu'à mi-hauteur. Placez les ramequins
dans le plat à gratin. Mettez à cuire environ
20 minutes. Laissez refroidir à température
ambiante. Couvrez de film alimentaire
et mettez au frais au minimum 4 heures
avant de servir.

 Ces petits flans se dégustent
très frais. Vous pouvez confectionner
pour les accompagner une crème
fouettée que vous parfumerez d'une
pointe de vanille ou de quelques
gouttes d'extrait de café. Vous la
servirez elle aussi très fraîche, avec
quelques petits biscuits secs comme
des langues-de-chat.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

500 g de fromage blanc
2 œufs + 2 jaunes
120 g de sucre en poudre
50 g de farine de blé
ordinaire tamisée
60 g de raisins secs
2 c. à soupe de rhum
10 g de beurre

🍷 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez 6 ramequins.

🍷 Mettez les 60 g de raisins secs
dans un bol et versez les 2 cuillères
à soupe de rhum.

🍷 Versez les 2 œufs et les 2 jaunes
dans un bol et fouettez vivement, puis
incorporez les 120 g de sucre.

🍷 Fouettez dans un saladier les 500 g
de fromage blanc. Mélangez le fromage
blanc et les œufs au sucre.

Flan

au fromage blanc et aux raisins

🍷 Versez les 50 g de farine dans
le mélange à base de fromage, puis
ajoutez les raisins secs. Mélangez.

🍷 Versez la pâte dans les petits moules.
Faites cuire au bain-marie environ
20 minutes. Laissez refroidir.

■ Pour obtenir un fond croustillant,
garnissez les moules d'une épaisseur
de biscuits secs émiettés mélangés à
1 ou 2 cuillères à soupe de beurre
fondu. Vous tasserez bien la couche
de biscuits avant de garnir du
mélange de fromage blanc.






PRIX : UN PEU CHER
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 12 H


POUR 4 PERSONNES

40 cl de lait
5 œufs
40 g de sucre en poudre
2 sachets de sucre vanillé
6 marrons glacés
10 g de beurre


Flan aux marrons glacés

 **Préchauffez le four à 180° (th. 6).**


Versez les 40 cl de lait dans une casserole à fond épais et faites doucement chauffer. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir un peu.

 **Mélangez l'œuf et le sucre.** Cassez les


5 œufs dans un saladier. Versez les 40 g de sucre en poudre et les 2 sachets de sucre vanillé. Fouettez vivement le tout. Versez peu à peu le lait tiède dans le mélange œufs-sucre.


 **Préparez les marrons glacés.**

Beurrez légèrement 4 ramequins. Émiettez les 6 marrons glacés et répartissez-les dans les petits moules.

 **Versez la préparation dans les moules.**

Remplissez un grand plat à gratin avec de l'eau tiède jusqu'à mi-hauteur. Rangez les moules dans le plat rempli d'eau. Mettez à cuire environ 20 minutes.

 **Laissez reposer les flans.** Sortez-les du four et laissez-les refroidir. Couvrez-les d'un film alimentaire et mettez au frais 12 heures. Servez à température ambiante.

 Pour confectionner cette recette, choisissez de préférence un lait frais entier et des œufs très frais. Vos petits flans auront meilleur goût ! Ce dessert sera plus économique si vous vous procurez des brisures de marrons glacés chez le pâtissier, car elles sont plus avantageuses que les marrons entiers.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN
REPOS : 12 H

POUR 6 PERSONNES

50 cl de lait
100 g de crème de riz
50 g de sucre en poudre
4 c. à soupe de miel
2 pincées de cannelle
en poudre
50 g de beurre
3 jaunes d'œufs
50 g de noisettes
en poudre
4 poires de votre choix
20 g de beurre mou

👉 **Préparez le flan.** Préchauffez votre four à 180° (th. 6). Versez les 50 cl de lait dans une casserole et portez à ébullition, ajoutez les 100 g de crème de riz en les faisant tomber en pluie et en remuant constamment avec un fouet. Prolongez la cuisson 4 à 5 minutes.

👉 **Hors du feu, ajoutez les 50 g de sucre,** les 4 cuillères à soupe de miel, les 2 pincées de cannelle, les 50 g de beurre, les 3 jaunes d'œufs et les 50 g de noisettes en poudre. Mélangez.

👉 **Préparez le moule.** Beurrez-le à l'aide d'un pinceau à pâtisserie et des 20 g de beurre.

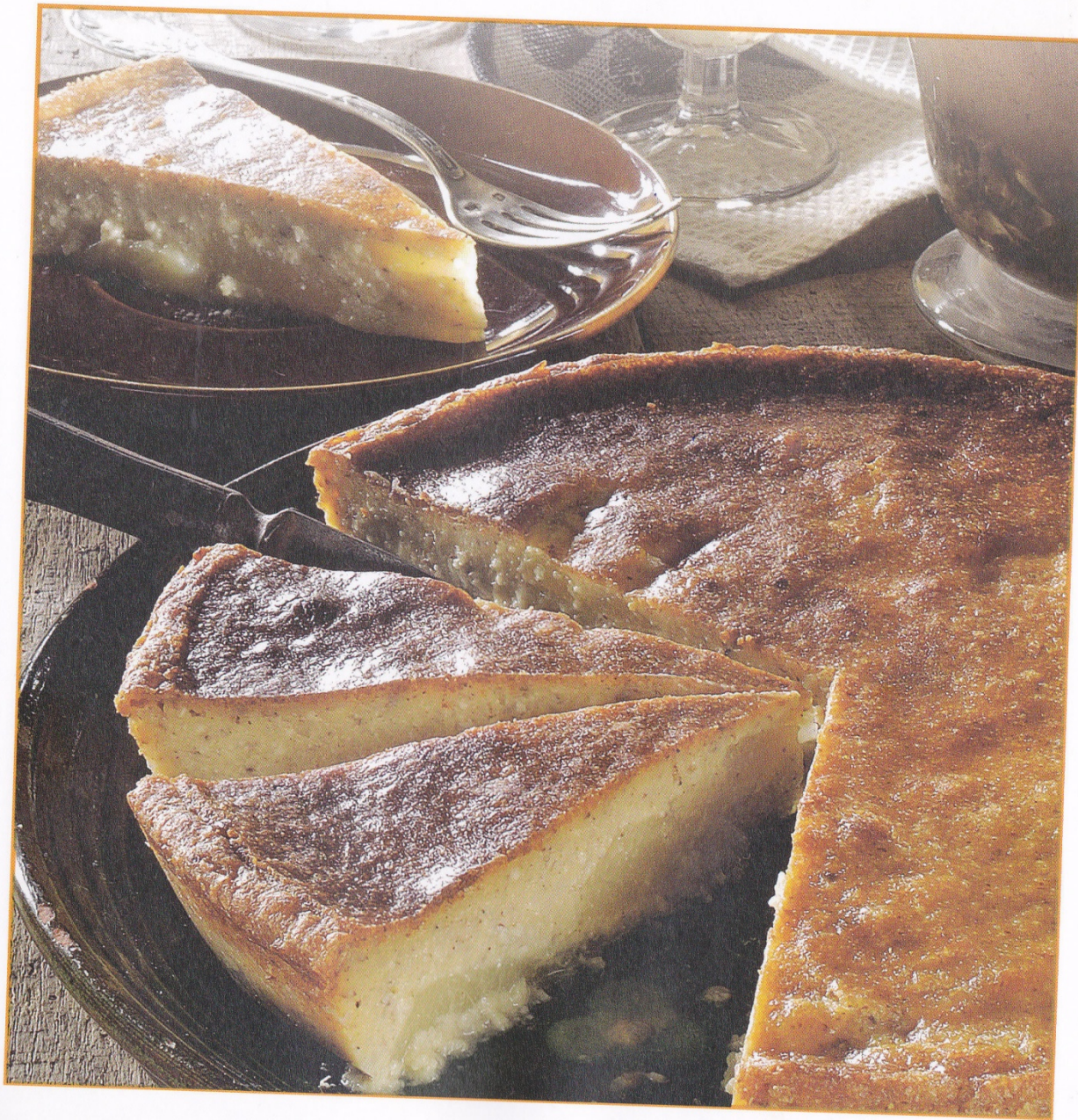
👉 **Préparez les poires.** Lavez et pelez les 4 poires, retirez le cœur. Découpez-les en lamelles épaisses.

👉 **Garnissez le moule.** Déposez les poires dans le fond du moule en rosace. Versez la préparation sur les poires.

Flan aux poires et au miel

👉 **Déposez le moule dans un bain-marie.** Enfournez et laissez cuire 30 minutes. Laissez refroidir à la sortie du four, puis mettez au réfrigérateur pendant 12 heures. Démoulez sur un plat de service.

■ Ce flan aux poires et au miel doit être servi très froid. Dégustez-le éventuellement avec une poignée de raisins secs ou quelques noisettes décortiquées. Vous l'accompagnerez d'une petite bolée d'un bon cidre bouché servi lui aussi très frais.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

Flan aux pommes et au miel

POUR 4 À 6 PERSONNES

1,2 kg de pommes
100 g de miel
100 g de sucre cassonade
20 g de beurre + 10 g
20 cl de lait
20 cl de crème fraîche
4 œufs
2 pincées de cannelle
en poudre

🍯 **Préparez le moule.** Préchauffez le four à 150° (th. 4). Beurrez légèrement le moule à gratin.

🍯 **Préparez les pommes.** Rincez les pommes, épluchez-les, retirez le cœur et les pépins et découpez-les en tranches.

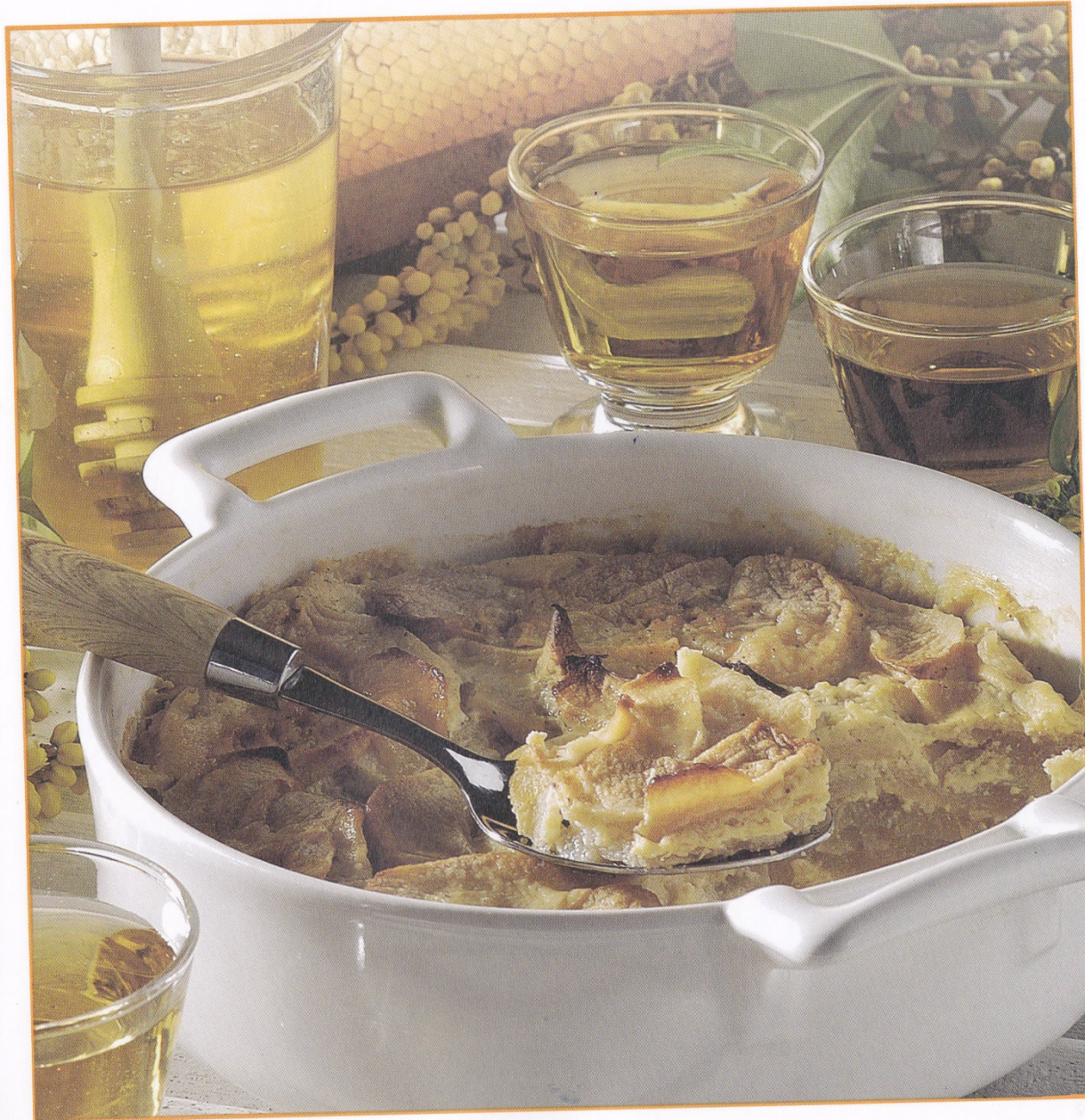
🍯 **Cuisez les pommes.** Faites fondre les 20 g de beurre dans une poêle. Mettez-y les tranches de pommes et faites dorer légèrement quelques minutes en remuant régulièrement.

🍯 **Préparez le mélange.** Faites fondre doucement les 100 g de miel dans une petite casserole. Dans un saladier, versez les 20 cl de lait et ajoutez les 2 pincées de cannelle. Incorporez les 20 cl de crème et les 4 œufs. Ajoutez les 100 g de sucre cassonade et le miel et mélangez.

🍯 **Posez les pommes poêlées** dans le moule à gratin. Versez le mélange crémeux par-dessus.

🍯 **Enfin, mettez à cuire** environ 30 minutes. Laissez tiédir et servez.

■ N'hésitez pas à varier les miels que vous utilisez en cuisine. De nombreux petits producteurs dans toutes les régions de France réalisent un travail de qualité. Miel de lavande, miel d'acacia, miel de bruyère, miel de sapin... autant de saveurs variées à découvrir !





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 30 MIN

Flognarde aux pruneaux

POUR 4 À 6 PERSONNES

4 œufs
1 l de lait
1 c. à soupe d'eau
de fleur d'oranger
100 g de farine de blé
ordinaire tamisée
120 g de sucre en poudre
une quinzaine
de pruneaux dénoyautés
10 g de beurre
1 pincée de sel

🍌 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez le moule.

🍌 Cassez les 4 œufs dans un saladier.
Ajoutez les 120 g de sucre en poudre et
la pincée de sel. Fouettez le tout en un
mélange mousseux.

🍌 Versez les 100 g de farine en pluie
dans le mélange tout en brassant. Versez
peu à peu le litre de lait dans la pâte sans
cesser de mélanger. Ajoutez la cuillère
à soupe d'eau de fleur d'oranger.

🍌 Découpez les pruneaux en dés.
Disposez-les dans le moule. Versez la pâte.

🍌 Mettez à cuire environ 30 minutes.
Servez la flognarde tiède.

■ Faites macérer les pruneaux
dans un jus d'orange fraîchement
pressée, vous obtiendrez un gâteau
encore plus moelleux. Si vous n'aimez
pas la fleur d'oranger, remplacez-la
par une cuillère à soupe de rhum.





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 25 MIN

Gratin de poires

POUR 4 À 6 PERSONNES

700 g de poires
1 œuf
80 g de poudre
d'amandes
40 g de sucre glace
12 cl de crème fraîche
liquide
4 à 5 macarons secs ou
petits biscuits sablés
1 demi-citron
40 g de beurre ramolli
coupé en dés + 10 g

👉 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez légèrement un plat à gratin.

👉 Préparez les poires. Épluchez les
poires, coupez-les en quatre, retirez
le cœur et les pépins. Découpez-les en
tranches fines. Citronnez-les légèrement.

👉 Préparez la crème. Mettez les 40 g de
dés de beurre dans un grand bol. Ajoutez
les 80 g de poudre d'amandes, les 40 g de
sucre glace et mélangez avec une spatule.
Incorporez l'œuf et les 12 cl de crème
fraîche liquide.

👉 Garnissez le plat. Déposez les poires
dans le fond du plat et couvrez-les avec
le mélange crémeux.

👉 Émiettez les biscuits. Saupoudrez le
dessus du gratin avec ces miettes. Mettez
à cuire environ 25 minutes. Laissez tiédir
et servez.

■ Cette recette originale est idéale
pour utiliser des restes de biscuits
secs. Mélangez plusieurs sortes,
galettes au beurre, biscuits aux
amandes ou aux noisettes, ou encore
parfumés au gingembre ou à la
vanille. Vous découvrirez à chaque
fois de nouvelles saveurs !





PRIX : BON MARCHÉ
DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 40 MIN

Pommes au flan

POUR 4 À 6 PERSONNES

4 pommes
40 g de sucre
cassonade + 30 g
20 g de beurre + 10 g
8 cl de cidre
3 œufs
50 cl de lait
5 cl de crème
fraîche liquide
cannelle en poudre

🍏 Préchauffez le four à 180° (th. 6).
Beurrez le moule à gratin.

🍏 Épluchez les pommes, coupez-les
en deux et ôtez le cœur et les pépins.
Mettez les demi-pommes dans le plat.
Saupoudrez de cannelle.

🍏 Faites fondre 20 g de beurre
dans une petite casserole. Retirez du feu.
Versez le beurre fondu sur les pommes.
Saupoudrez des 40 g de sucre et versez
les 8 cl de cidre. Mettez à cuire environ
20 minutes au four.

🍏 Préparez le flan. Faites doucement
chauffer les 5 cl de crème et les 50 cl
de lait dans une casserole. Ajoutez les 30 g
de sucre et mélangez. Laissez tiédir
et ajoutez les 3 œufs battus.

🍏 Versez le mélange crémeux sur
les pommes. Mettez à cuire à 150° (th. 5)
environ 20 minutes. Servez tiède ou froid.

■ Proposez ce bon dessert familial
avec un cocktail original à base de
cidre. Mélangez 50 cl de cidre doux
avec 50 cl de jus d'orange frais.
Versez dans quatre verres. Ajoutez
une boule de sorbet à l'orange et
décorez chaque verre d'une tranche
d'orange. Servez très frais.





<http://houdelier.com>