

Flan aux agrumes

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 5,8g ; Lipides : 2,9g ; Glucides : 22,6g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 2 œufs
- 400mL de lait
- 50 g de sucre
- 30g de maïzena
- 1 grosse orange
- 2 clémentines
- Chocolat noir



Etapes :

- Laver et éplucher les fruits. Les couper en petits morceaux.
- Dans un saladier, mettre la maïzena, l'œuf et un peu de lait. Battre au fouet.
- Dans une casserole, verser le lait et le sucre. Faire bouillir.
- Lorsque le lait bout, le verser sur le mélange maïzena - œuf, puis remettre 1 à 2 minutes sur feu doux. Le mélange doit épaissir légèrement.
- Dans des ramequins individuels, répartir les fruits. Ajouter l'appareil à flan.
- Enfourner pour 30 à 40 minutes à 180°C (thermostat 6-7).
- Lorsque les flans sont cuits, les faire refroidir au moins 2h au réfrigérateur.
- Dresser et ajouter des copeaux de chocolat noir et les tuiles pour décorer le flan.
- Servir les flans bien frais.

Variantes : Ce flan peut être garni avec d'autres fruits : groseilles, framboises, mais aussi pêches, nectarines, cerises, prunes ou encore ananas en hiver.