



## Flans au caramel

### Caramel

Les ingrédients et la façon de procéder sont les mêmes que dans la recette du pouding au caramel.

Graisser parcimonieusement 6 petits moules individuels de 1¼ dl, y verser le caramel chaud et napper le fond.

5 dl de lait  
½ c. à café de sucre vanillé ou  
d'arôme vanille liquide      porter à ébullition

3 œufs frais  
3 jaunes d'œufs frais  
75 g de sucre      mélanger, ajouter le lait bouillant en fouettant sans arrêt, verser dans une cruche à travers un tamis, puis répartir dans les moules; couvrir de feuille d'aluminium

**Comment procéder:** poser un linge de cuisine sur le fond amovible de la marmite à vapeur et ajouter de l'eau jusqu'à 2 cm de haut env. Ranger les moules dans la marmite, poser le couvercle et fermer. Selon les dimensions de la marmite, il faudra évent. cuire les flans en plusieurs fois.

**Cuisson:** 8 min, à partir du moment où le premier anneau de la soupape apparaît. Seul cet anneau doit être visible pendant tout le temps de la cuisson. Eloigner la marmite du feu et l'ouvrir dès que la soupape s'est enfoncée. Enlever la feuille d'aluminium et mettre les flans au frais pendant 2 à 3 heures, jusqu'à ce qu'ils soient pris.

**Présentation:** détacher le bord des flans au couteau et les plonger un instant dans de l'eau chaude avant de les démouler.

### **Conseil pratique**

Les quantités indiquées suffisent aussi pour 4 moules individuels de 2 dl env. Le temps de cuisson reste le même.

*La recette est prévue pour 4 à 6 personnes.*