

Crèmes

# Flan de patates douces



**1h15**   **30 min**   **45 min**   **0**   **463**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

## Étape 1

### Cuisson des patates douces

- 1 Peler et couper les patates douces en morceaux.
- 2 Les plonger dans une marmite d'eau bouillante et les laisser cuire 25 minutes.
- 3 Vérifier la cuisson en y enfonçant une lame de couteau: il doit pénétrer la chair facilement.
- 4 Egoutter les patates douces et les écraser au presse-purée.

## Étape 2

### Préparation de l'appareil

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Déposer la purée de patates douces dans un saladier et y former un puits.
- 3 Y verser les oeufs battus en omelette, la crème liquide et le beurre fondu. Mélanger avec une cuillère en bois.
- 4 Ajouter le sucre, la maïzena, la vanille, le sel, la cannelle et la muscade.
- 5 Mélanger et verser l'appareil dans des ramequins individuels.

Ranger les ramequins dans un plat rempli au premier

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Légumes

500 g **Patate(s) douce(s)**

### Appareil

3 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
20 cl **Crème liquide (fleurette)**  
100 g **Sucre roux**  
25 g **Beurre doux**  
1 c. à soupe **Maïzena**  
1 c. à café **Arôme naturel de vanille**  
1 c. à café **Bâton de cannelle**  
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**  
1 **Sel**

- 6 tiers d'eau chaude pour la cuisson au bain-marie.
- 7 Enfourner les flans et laisser cuire 45 minutes.
- 8 Servir tièdes ou froids.