



Crèmes

Flan de potimarron aux pommes



3h10 **15 min** **55 min** **2h** **230**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le flan de potimarron aux pommes

250 g **Potimarron(s)**
2 **Pomme(s)**
5 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
150 g **Sucre roux**
50 cl **Lait demi-écrémé**
1 c. à soupe **Extrait de
vanille**
0.5 c. à café **Cannelle en
poudre**

Étape 1

Préparation du flan

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Évider le potimarron et le couper en gros morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Porter une casserole d'eau à ébullition et y faire cuire les morceaux de potimarron jusqu'à ce qu'ils soient tendres entre 10 et 20 minutes.
- 4 Réduire ensuite le potimarron en purée dans un robot mixeur.
- 5 Éplucher les pommes à l'aide d'un économe puis les évider et les couper en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Porter le lait à ébullition dans une casserole.
- 7 Fouetter les œufs avec le sucre roux à l'aide d'un batteur dans un saladier.
- 8 Verser le lait chaud sans cesser de battre.
- 9 Incorporer la chair du potimarron, la vanille et les pommes à l'aide d'une maryse.
- 10 Verser la préparation dans des ramequins à l'aide d'une louche.
- 11 Disposer les ramequins dans un plat à gratin et le

remplir d'eau à hauteur des ramequins.

12 Enfourner pendant 40 minutes.

Étape 2

Dressage

1 Sortir les ramequins du four et les laisser refroidir.

2 Réserver les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

3 Sortir les ramequins, les saupoudrer avec la cannelle et servir.