# Flan au caramel

Goûters · France



**20 min**
PREPARATION

**45 min**
CUISSON

**4 pers.**
PORTIONS

**Facile**

DIFFICULTE

> *Le flan au caramel est un dessert classique, délicatement parfumé à la vanille. Sa texture lisse, fondante et crémeuse contraste parfaitement avec son caramel ambré. Servi bien frais, ce dessert élégant et familial est idéal pour terminer un repas sur une note douce et gourmande.*

## Ingredients

| | |
|---|---|
| **de sucre en poudre** | 100 g |
| **d'eau** | 30 ml |
| **de jus de citron** | 1 c. à café |
| **de lait entier** | 500 ml |
| **œufs entiers** | 3 |
| **jaunes d'œufs** | 3 |
| **d'extrait de vanille** | 1 c. à café |
| **pincée de sel** | 1 |
| **d'eau chaude pour le bain-marie** | 1 l |

## Preparation

1. Préchauffer le four : Préchauffez le four à 160 °C, en chaleur traditionnelle. Placez un grand plat à gratin dans le four : il servira pour la cuisson au bain-marie.

2. Préparer les moules : Disposez 4 ramequins résistants à la chaleur sur le plan de travail. Vous pouvez également utiliser un moule rond d'environ 18 centimètres de diamètre.

3.

Préparer le caramel Versez les 100 g de sucre, les 30 ml d'eau et le jus de citron dans une petite casserole. Faites chauffer à feu moyen sans remuer avec une cuillère.

4

Faire colorer le caramel : Laissez cuire pendant environ 6 à 8 minutes, jusqu'à l'obtention d'une belle couleur ambrée. Surveillez attentivement afin que le caramel ne brûle pas.

5

Répartir le caramel Versez immédiatement le caramel dans le fond des ramequins. Inclinez-les délicatement pour répartir le caramel sur toute la surface. Réservez pendant la préparation du flan.

6

Faire chauffer le lait : Versez le lait dans une casserole, ajoutez l'extrait de vanille et faites chauffer à feu doux. Retirez la casserole du feu dès que le lait commence à frémir. Il ne doit pas bouillir.

7

Mélanger les œufs et le sucre : Dans un saladier, cassez les 3 œufs entiers, puis ajoutez les 2 jaunes d'œufs, le sucre et la pincée de sel. Mélangez doucement avec un fouet sans faire mousser la préparation.

8

Incorporer le lait chaud : Versez progressivement le lait chaud sur le mélange d'œufs tout en remuant délicatement. Cette opération doit être réalisée lentement pour éviter de cuire les œufs.

9

Filtrer la préparation : Passez la préparation à travers une passoire fine afin de retirer les éventuels petits morceaux d'œufs et d'obtenir un flan parfaitement lisse.

10

Remplir les ramequins : Répartissez délicatement la préparation dans les ramequins, directement sur le caramel.

11

Préparer le bain-marie : Placez les ramequins dans le plat à gratin. Versez de l'eau chaude dans le plat jusqu'à atteindre environ la moitié de la hauteur des ramequins. Veillez à ne pas mettre d'eau dans les flans.

12

Faire cuire : Enfournez pendant exactement 45 minutes à 160 °C. Le centre des flans doit être légèrement tremblotant à la sortie du four, mais ne doit pas être liquide.

13

Laisser refroidir à température ambiante : Retirez délicatement les ramequins du bain-marie. Laissez-les refroidir pendant 1 heure à température ambiante.

14

Réfrigérer les flans : Couvrez les ramequins et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Cette étape permet aux flans de raffermir et aux saveurs de bien se développer.

15

Démouler : Passez délicatement la lame fine d’un couteau le long des parois de chaque ramequin. Posez une assiette sur le ramequin, puis retournez rapidement l’ensemble. Soulevez doucement le ramequin afin que le caramel coule sur le flan.

## Conseils du chef

- Utilisez du **lait entier** pour obtenir une texture plus crémeuse et plus fondante.
- Ne remuez pas le caramel avec une cuillère pendant la cuisson. Inclinez simplement la casserole si nécessaire.
- Surveillez attentivement la couleur du caramel : trop clair, il manquera de goût ; trop foncé, il deviendra amer.
- Mélangez les œufs doucement afin de ne pas incorporer trop d’air. Cela évitera la formation de trous dans le flan.
- Filtrez toujours la préparation avant de la verser dans les moules pour obtenir une texture parfaitement lisse.
- L’eau du bain-marie doit être chaude, mais pas bouillante.
- Ne prolongez pas excessivement la cuisson. Le centre doit rester légèrement tremblotant, car le flan continuera à se raffermir pendant le refroidissement.
- Respectez le temps de réfrigération de **3 heures minimum** avant le démoulage.
- Pour faciliter le démoulage, plongez rapidement le fond du ramequin dans de l’eau chaude pendant quelques secondes.
- Les flans au caramel se conservent pendant **2 à 3 jours au réfrigérateur**, couverts pour éviter qu’ils absorbent les odeurs des autres aliments.