Flan au caramel

Dessert

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 275.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 18.974

Les ingrédients

- 1.0 l lait demi écrémé
- 6.0 u Oeuf
- 100.0 gr Sucre en poudre
- 1.0 cc Rhum
- 1.0 u Sucre vanillé
- 6.0 u Sucre en morceaux
- 1.0 cc vanille (extrait)

Préchauffer le four à 180°C avec un bain marie

Préparation du flan
Faire bouillir le lait.
Dans une terrine, battre les oeufs et le sucre vanillé et en poudre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux blanc. Ajoutez le rhum et l'extrait de vanille.

Préparation du caramel
Mouiller les sucres avec un peu d'eau et faire bouillir le tout dans une casserole et lorsque le caramel est bien doré, le verser dans le moule.

Ajouter le lait bouillant sur les oeufs en battant énergiquement au fouet pour éviter que les oeufs ne coagulent sous l'effet de la chaleur puis verser dans le moule.

Cuisson
Faire cuire à four chaud 180 ° au bain marie pendant 45 mn.

Présentation
Servir dans des coupoles et napper de caramel.