

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette adaptée au Thermomix
ou à faire dans votre casserole

Mon flan parisien à la vanille



*Allégé, ce flan contiendra 1 oeuf en moins, de l'édulcorant à la place du sucre (prévoir 4 CS environ) et du lait écrémé !
Ce qui totalise pour un dessert WW > 1,5 pts la part (si 8 parts au total)*

Il vous faut donc :

1 litre de lait
80 g de maïzena
70 g de sucre
1 gousse de vanille que l'on aura égréner avec la pointe d'un couteau
3 oeufs entiers

Egrener la gousse de vanille avec la pointe d'un couteau, mettre les grains dans le bol

du TM. ou dans une casserole.

Réserver la gousse de vanille, la faire sécher et la réutiliser pour faire du sucre vanillé, par exemple.

Ajouter tous les autres ingrédients dans le bol et **mélanger 20 sec VIT 5** afin que tout soit bien homogène.

ou dans une casserole, utiliser le fouet pour bien mélanger...et aux premiers bouillons, tout s'épaissit et donc vous pouvez retirer votre casserole du feu, c'est prêt.

> puis régler 8 min à température Varoma VIT 3. Préchauffer le four à 220°C. Beurrer un moule à tarte de 28 cm de diamètre et y étaler la préparation. > Enfourner pour 40 min.

Conseil très important :

Laisser refroidir le flan avant de le couper.....sinon, vous n'arriverez pas à couper des parts...En refroidissant, la préparation va se figer légèrement...

