

FLAN AU LAIT DE COCO & POIRES EPICEES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min pour les poires + 30 min pour les flans



Poires au épices : 2 poires Conférences, 125 ml d'eau, 30 g de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1/3 cuillère à café de quatre épices, 1 gousse de vanille

Flan : 4 œufs entiers, 2 dl de lait de coco, 30 g de sucre en poudre, une pincée de quatre épices

- 1 Préparation des poires : mettre l'eau, le sucre, le jus de citron, le quatre épices et la gousse de vanille fendue dans une casserole à fond large pour que les poires puissent baigner dans le liquide. Mettre sur feu moyen. Peler et couper les poires en dés ou tranchettes, les ajouter dans la casserole et laisser cuire pendant 10 min. Une fois cuites, égoutter les poires, retirer la gousse de vanille et faire réduire le sirop. Réserver.
- 2 Préchauffer le four à 180°C ou th 6.
- 3 Pour le flan : battre dans un bol les œufs avec le lait de coco, ajouter le sucre et le quatre-épices. Mélanger. Ajouter le sirop réduit et mélanger à nouveau.
- 4 Répartir les poires au fond de 4 ramequins, verser dessus l'appareil.
- 5 Placer les ramequins dans un bain-marie d'eau chaude et mettre au four pour 30 min.
- 6 Déguster tiède ou frais.