

Place AUX
Épices



Flan de potimarron à la vanille

Ingédients :

Pour 4 personnes

- 400 g de potimarron
- 300 ml de lait 1/2 écrémé
- 4 œufs
- 1 gousse de vanille
- Sel
- Poivre
- Beurre doux

Progression :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Laver, éplucher et couper le potimarron en cubes.
3. Le faire cuire à la vapeur durant 25 min environ, puis le réduire en purée à la fourchette ou avec l'aide d'un robot.
4. Dans un saladier, mélanger le lait, avec les œufs, le sel et le poivre.
5. Récupérer les graines de la gousse de vanille et les verser dans le mélange puis ajouter la purée de potimarron.
6. Répartir la préparation dans 4 ramequins préalablement beurrés.
7. Incorporer la purée de potimarron au reste de la préparation.
8. Mettre au four durant 35 min environ.

Recette
proposée par :
Frédéric Ballet,
Chef de cuisine
sur la cuisine centrale
de Delme,
API Lorraine.

La Vanille

Le terme «vanille» vient de l'espagnol «vaina», qui signifie «gousse». La gousse de vanille est un fruit qui provient du vanillier, une plante grimpante des climats tropicaux humides, appartenant à la famille des orchidées. Ces gousses longues de 15 à 25 cm renferment une pulpe contenant de petits grains noirs, qui donnent à la vanille tout son arôme. La vanille a des propriétés apertives et digestives, elle stimule l'appétit et facilite la digestion ; elle est notamment utilisée en pâtisserie. On lui prête également des vertus aphrodisiaques et antidépressives. Également prisée dans l'industrie du cosmétique, elle entre dans la composition de parfums et autres produits de soins.

Flashez ce QR code
et retrouvez
nos recettes sur le site
api-chroniquesculinaires.com



api