

PASTEIS DE NATA (PETITS FLANS PORTUGAIS)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lait entier 250mL
- Sucre blanc 75g
- Farine OU maïzena 25g
- Jaunes d'œufs x3
- Pâte feuilletée x1
- Arôme au choix : zestes de citron ou d'orange, cannelle, gousse de vanille
- Sucre glace 1 càs

Astuces :

Utilisez des moules en inox spécialement conçus pour la cuisson de ces petits flans portugais.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 minutes
Pour 8 petits flans

1. Dans une casserole : verser le lait, le sucre, la maïzena ou la farine tamisée et l'arôme. Faire chauffer le mélange sur feu moyen/fort. Fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe. Quand la préparation est épaisse, retirer la casserole du feu, déposer un film transparent par-dessus la crème pour éviter qu'une couche ne se forme et la laisser refroidir 10 petites minutes.
2. Ajouter les jaunes d'œufs dans la préparation et fouetter énergiquement.
3. Préchauffer votre four à 200°C.
4. Si vous avez une pâte feuilletée industrielle, l'enrouler pour former un rouleau et la découper des tronçons (1cm).
5. Avec un rouleau à pâtisserie, aplatir chaque tronçons et le déposer dans un moule à muffin.
6. Verser au 3/4 le mélange par-dessus la pâte.
7. Laisser cuire 30 minutes.
8. À la fin de la cuisson, saupoudrer de sucre glace et déguster tiède (de préférence).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr