

FLAN PÂTISSIER AUX ABRICOTS



Recettes100faim.fr

Pour un flan de 6 à 8 parts (moule de 25 cm) | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 1h | Repos : 6h

1 pâte brisée ([recette sur le blog](#))

Lait entier 1L • 4 œufs • Farine blanche ou maïzena 80g • Sucre vanillé (roux ou cassonade) 160g
1 gousse de vanille • Quelques gouttes d'arôme vanille (facultatif)
7 à 8 abricots selon la taille

1. Préparer la **pâte brisée** maison et la laisser reposer au frais. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Sur une planche à découper : **fendre** la gousse de vanille en 2 pour récupérer les grains et découper les abricots en deux pour retirer les noyaux.
3. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : faire chauffer le lait entier avec 20g de sucre, la gousse de vanille fendue et les grains de vanille.
4. Dans un **saladier** : fouetter les œufs, les 140g restants de sucre et la farine.
5. **Verser** le lait chaud dans le saladier, fouetter puis verser le tout dans la casserole sur **feu moyen/fort**. Retirer la gousse de vanille et **fouetter** souvent, le mélange va épaissir.
6. **Étaler** la pâte brisée dans un **moule rond de 25 cm** avec des rebords hauts. Déposer les demis abricots sur toute la surface et verser la préparation sur le dessus.
7. Enfourner d'abord **30 minutes** puis sortir le flan, le couvrir d'une feuille de papier **aluminium** et poursuivre la cuisson **20 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
8. Laisser le flan reposer à température ambiante puis au frais au moins 6h.



CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Cette recette est plus sucrée que mes autres desserts sur le blog. La diététique, c'est aussi se faire **plaisir** de temps en temps.
- Remplacer le **lait** entier par du lait ½ écrémé ou une boisson végétale.
- Remplacer les **abricots** (disponibles de Mai à Août) par des framboises, myrtilles, prune ou pruneaux séchés dénoyautés.

