

Flan parisien

écrit par Karim



Le flan et moi, c'est toute une histoire. Au tout début, quand j'ai commencé à cuisiner, je n'avais qu'une obsession, trouvé « The recette » du flan parisien. Il fait partie de mes desserts préférés. Je crois que je les ai tous goûtés (du plus mauvais au plus mauvais).

Quel que soit l'endroit où je trouvais un flan, il fallait que je le goûte. A la cafeteria de mon travail, ils sont excellents. Ils manquent juste un peu de vanille, sinon la texture (pas le goût) est parfaite. Par contre, on sent bien qu'il y a plus d'eau que de lait. C'est pour cette raison qu'ils sont si légers. J'ai même fini par demander à la caissière de me donner leur recette « mais Monsieur, tout arrive surgelé ». Ah, quelle déception ! Elle m'a juste dit qu'ils utilisaient de la poudre à flan (composée d'un épaississant, l'amidon de maïs et d'arôme vanille). Autant vous dire que je préfère de loin ma recette.

Je vous livre une des recettes de flan parisien, celle-ci je l'ai trouvée par hasard en feuilletant un bouquin de cuisine de Christophe Michalak. C'est d'ailleurs chez un de ses amis qu'il a redécouvert le flan parisien.

Par la suite, je vous livrerai la seconde recette qui est très proche de la première, à l'exception que dans la seconde j'utilise les œufs en entiers. Pendant un moment, je faisais presque un flan par semaine. Je ne m'étais jamais décidé à

faire une pâte brisée, en conséquence je n'utilisais que de la pâte feuilletée. Au final, je constate que la plupart des pâtisseries utilisent de la pâte brisée. Le souci avec la pâte feuilletée, c'est la tenue lors de la cuisson. C'est toujours la catastrophe et le rendu est plutôt moche.

En parlant d'œufs, par pitié, ne faites pas de flan avec des œufs de poules en batterie. 68% des 47 millions de poules pondeuses Françaises sont élevées en batterie. Quelle honte et quelle horreur. De plus en plus d'enseignes se détournent des œufs d'élevages trop intensifs (il était temps). Pour être sûrs de prendre de bons œufs, fiez-vous au tampon sur les œufs (exemple : 1 FR ABC01 DCR 11/10)

-> **1** indique 'en plein air' (0 pour BIO, 2 au sol et 3 en cage)

-> **FR** indique la provenance

-> **ABC01** indique le code d'élevage (3 lettres pour le site et 2 chiffres pour le numéro du bâtiment)

-> **DCR 11/10** indique la date de consommation recommandée (le jour et le mois à ne pas dépasser. Il est conseillé de ne pas dépasser 28 jours après la ponte).

Petite astuce pour reconnaître si un œuf est encore bon ou à jeter : remplissez un récipient d'eau et plongez-y l'œuf. S'il coule c'est bon, dans le cas contraire direction la poubelle.

J'arrête de vous embêter avec les œufs et on passe aux choses sérieuses. Pour un excellent flan, rien de sorcier, il faut juste des jaunes d'œufs, du sucre, du lait et de la fécule de maïs (maïzena). Et oui c'est tout. Personnellement, je préfère ajouter une gousse de vanille (mon fils aussi, je pense qu'il pourrait manger un flan entier à lui seul tous les jours !). En fait, je me demande s'il existe des personnes qui n'aiment pas le flan parisien.

Alors on dit « Parisien » ou « Pâtissier », je crois qu'il n'existe aucune différence. Ma théorie est que lorsqu'il est préparé à la maison, on a tendance à dire « Parisien » et « Pâtissier » lorsqu'il est vendu en boulangerie.

Il se dévore tellement vite que je ne pouvais pas vous livrer la recette sans vous donner le coefficient multiplicateur en partant d'une base de 18cm [18:**1** / 20:**1,3** / 22:**1,5** / 24:**1,77** / 26:**2** / 28:**2,4**]. Il suffit de multiplier les quantités par le multiplicateur pour en faire de plus gros.

Il faut compter environ **30 minutes** pour réaliser cette recette. Vous ne l'avez peut être pas remarqué mais ce flan est réalisé sans pâte.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 casserole de taille moyenne à fond épais (idéalement avec bec verseur)
- 1 bol pâtissier de taille moyenne (pour mélanger les œufs et les sucres)
- 1 autre bol pâtissier (pour laisser refroidir la crème à flan) ou un plat à gratin
- 1 fouet
- 1 moule à charlotte (disponible dans la rubrique 'Ustensiles') ou tout autre moule de 18cm et au moins 5cm de hauteur
- Film étirable alimentaire
- 1 petite corne de boulanger (pour lisser la crème à flan)

Ingrédients pour 6 personnes ou 1 grand garçon :

- 100g de jaunes d'œufs (environ 5 œufs)
- 110g de sucre blanc en poudre + 2 sachets de sucre vanillé (soit 14 gr) ou 125 gr de sucre blanc
- 125g de crème liquide entière (Fleurette avec le bouchon blanc)
- 50 cl de lait (500g) demi-écrémé
- 50g de maïzena tamisée
- 1 gousse de vanille
- Un peu de beurre et farine (ou maïzena) pour chemiser le moule

Etapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Verser **le lait** (500g) et **la crème liquide entière 30% MG** (125g) dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille fendue et grattée.

Faire chauffer à feu doux sans faire bouillir. Remuer de temps en temps.



Couvrir, soit avec une assiette, soit avec du film alimentaire, et laisser **infuser 20 minutes**.

Une fois le temps écoulé, remettre sur feu très doux le temps de préparer la suite. Dans un bol pâtissier, mélanger au fouet **les jaunes** (100g) avec **les sucres** (110g + 2 sachets de sucre vanillé) pendant **15 secondes**. Ne pas insister.

Important : Ne laissez jamais le sucre au contact des œufs, mélangez-les tout de suite. Si vous ne le faites pas, le sucre aspire une partie de l'eau que contiennent les œufs et les cuit. Vous risquez de vous retrouver avec des petits morceaux d'œufs durs dans votre préparation.



Ajouter ensuite **la maïzena tamisée** (50g), et mélanger à nouveau au fouet jusqu'à obtenir une préparation lisse et sans grumeau.



Verser, en filet, **le lait/crème chaud** sur la préparation en fouettant sans cesse pour bien mélanger. C'est maintenant que la casserole avec bec verseur est utile.



Reverser le mélange obtenu dans la casserole.

Astuce : Si vous voulez gagner du temps sur le temps de cuisson de la crème, vous pouvez ne verser que la moitié du lait/crème.

Remettre la casserole sur feu moyen et cuire la crème à flan en fouettant en continu. Ne pas hésiter pas à aller dans les coins et faire tout le tour pour bien récupérer l'ensemble de la crème.

Aux premières petites ébullitions, retirer la casserole du feu et continuer de fouetter pendant **30 secondes**.

La crème à flan doit être parfaitement lisse.



La cuisson est terminée lorsque la crème à la bonne consistance, c'est à dire qu'elle est ferme un peu comme une purée.

Si vous n'êtes pas familier avec la cuisson de crèmes, n'hésitez pas à baisser le feu afin de mieux contrôler la cuisson ou retirer la casserole du feu puis la remettre si vous trouvez que la crème n'est pas suffisamment épaisse. Le fond de votre casserole doit être lisse.



Une fois la crème à flan terminée, la transvaser tout de suite dans un cul de poule moyen, filmé au contact avec du film alimentaire.

Laisser refroidir complètement avant de passer à la cuisson du flan. Il faut compter **30 minutes**. Si vous ne voulez pas attendre et gagner du temps, réserver

la crème à flan dans un plat à gratin filmé au contact. Je trouve que c'est plus simple, pour la suite de la recette, de conserver la crème à flan dans un cul de poule.



Chemiser le moule avec un peu de beurre et de la farine ou maïzena. Commencer par le beurre, puis ajouter un peu de farine ou maïzena et faites tourner le moule pour permettre à la farine d'adhérer sur l'ensemble des parois du moule. Retourner le moule et tapoter légèrement sur le dessus pour faire tomber l'excédent de farine. Réserver au frais.



Préchauffer le four à **180°C chaleur tournante**.

Après le temps de pause, fouetter la crème à flan **quelques secondes** pour la détendre. Réserver.



Verser la crème à flan dans le moule. Utiliser **une corne de boulangier** ou tout autre ustensile pour lisser la crème à flan. Ne pas hésiter à secouer et tapoter le

moule (il a des petites poignées, c'est ultra pratique) pour faciliter le lissage.



Enfourner pour **35 minutes** sans aucune surveillance. C'est pour cette raison que j'aime bien utiliser le moule à charlotte, il permet de limiter le brunissement. Le flan est cuit lorsque la surface a bruni presque uniformément, sans cramer. Si vous utilisez un moule plus petit, surveiller le brunissement et ne pas hésiter à tourner le moule pour homogénéiser le brunissement.



Laisser refroidir complètement et ensuite **une nuit au frais** avec le moule.

Pour le démouler, commencer par passer un couteau très fin tout autour puis vous retourner le moule et frapper un coup sec sur un plateau. Normalement, il ne résiste pas. Personnellement, ça marche à tous les coups.

Si vous trouvez que cela est trop galère à démouler, vous pouvez ajouter un rond de papier sulfurisé dans le fond du moule pour aider au démoulage. Je viens de le faire (ajout du 19/04/2017) et c'est super pratique. Il suffit juste de le retourner et le flan tombe.

Informations utiles :

→ Si vous voulez le manger le soir, préparer le flan le matin. Il faut au minimum 8 heures au frais.

- Cette recette utilise de la maïzena. Personnellement, je trouve ça plus léger et cela convient parfaitement aux personnes intolérantes au blé.
- L'étape la plus délicate pour cette recette est le contrôle de la cuisson, il ne faut pas laisser la crème à flan brûler dans le fond de la casserole.
- Petite astuce de pâtissier : choisissez de préférence du lait micro filtré (vous en trouverez en grande surface) qui conserve son vrai goût, même après cuisson.
- Si vous voulez gagner du temps, vous pouvez ne verser que la moitié de la quantité de lait chaud sur les œufs et remettre le tout dans la casserole. De cette façon, vous aurez toujours une quantité de lait chaud dans la casserole sur feu doux, ce qui vous fera gagner beaucoup de temps (*et surtout moins mal au bras*) pour faire épaissir votre crème à flan. En 1 minute votre crème est prête contre 4 minutes en moyenne.
- N'hésitez pas à prendre une casserole beaucoup plus grande que la quantité que vous souhaitez faire, vous serez plus à l'aise pour fouetter.
- Si vous n'avez pas de moule à charlotte, prenez un moule à manqué de 18cm (pas plus grand) avec une hauteur de 5cm minimum.
- Vous pouvez choisir de ne prendre que du sucre blanc, soit 125 gr en tout.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...