



## OEUF ET DESSERT

### LA CRÈME AUX OEUF DE LVC

Un très vieux dessert que vous pourrez personnaliser à votre goût avec des fruits frais, des fruits secs, des "tops" à la mode etc. ...C'est "pas très long à préparer mais il y a beaucoup d'attente pour qu'ils refroidissent et acquièrent tous leurs parfums ...

#### INGRÉDIENTS:

1 litre de lait	pour 5 œufs (note 1)
sucres semoule (note 2)	50 g de sucre semoule (note 2)
parfum de votre choix (note 3)	Poudre de Perlimpin de Noël

#### MÉTHODE:

Pré-chauffez votre four moyen( (thermostat 4/5, environ 80/ 90° ) . Il vaudra mieux cuire plus longtemps mais inférieur à 100° pour qu'il n'y ait pas de bulles dans votre dessert . Les "bulles" qui se formeraient se rempliraient de jus et la consistance du dessert ne serait pas bonne

#### Préparez le caramel.

Deux méthodes :

dans une bonne casserole à fond épais  
directement dans vos petits pots de crème

Là aussi trois méthodes :

Quelques gouttes d'eau dissolvent le sucre en poudre et on le fait cuire jusqu'à ce que se forme le caramel, en tournant toujours avec votre cuillère de bois . Quand le caramel est à point verser dans les potiot en les secouant pour mettre le maximum de caramel sur les parois

Dans une casserole à fond épais on verse le sucre en poudre . On met au feu SANS TOUCHER : le caramel va gagner tout seul des flancs de la casserole vers le centre . Quand le caramel est à point verser dans les potiot en les secouant pour mettre le maximum de caramel sur les parois

On met le sucre en poudre BIEN MOUILLE dans les petits pots et au FAO . On surveille et on sort dès que le caramel est blond : il finira de "noircir" à l'air en refroidissant dans le pot de terre . On secoue pour bien caraméliser les moules



#### Préparez la crème :

Faites chauffer le lait avec du sucre (note 2) que vous parfumez à votre goût (note 3).

Mélangez les œufs fouettés (note 1) en omelette et lait parfumé, hors du feu. Re-versez dans la casserole et faites remonter un peu en température

**MAIS ATTENTION A NE PAS FAIRE BOUILLIR : VOTRE CRÈME TOURNERAIT !**

**T.S.V.P -->**

Sortez du feu et videz dans un grand broc : la crème va arrêter de cuire . Versez dans les petits ramequins caramélisés individuels comme sur les photos (ou un grand moule selon la façon dont vous souhaitez présenter votre dessert) .



Placez vos petits pots (ou votre grand moule) dans un grand plat ou dans votre léche-frite, etc .. Remplissez le d'eau pas tout à fait jusqu'en haut des plats : il ne faut pas que des projections d'eau puissent avoir lieu dans vos crèmes . En somme un récipient qui vous fera office de "bain-Marie" dans votre four .

N.B: Votre eau peut être chaude cela réduira un peu la durée de cuisson.

Faites cuire entre 35 et 45 minutes . Vérifiez la cuisson : lorsque vous touchez le dessus de la crème elle est devenue ferme . Vous pouvez la laisser plus longtemps si nécessaire sans problème

Vous pouvez comme sur la photo 9 passez sous le grill quelques instant lorsque la crème est prise pour la caraméliser directement . Couvrez d'un film et servez bien glacé

Dans le cas d'un grand plat : Laissez refroidir dans le plat de cuisson et retournez au dernier moment sur un plat creux: le flan va alors s' "arroser" de lui même de caramel fondu et servez frais.

Pour les petits ramequins individuels, laissez-les refroidir

Servez-les tels quels ... avec un petit biscuit croquant (crêpes dentelle d'Alsace, spéculoos ou craquelins aux amandes) . Vous pouvez aussi les décorer : Versez en filet du caramel sur une feuille de silicone et déposez des morceaux de cette dentelle de caramel que vous disposez au dernier moment sur le flan

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Il y a deux formules pour ce flan . Certaines grand-mères ne se servaient que des jaunes mais je préfère la version avec l'oeuf entier : c'est plus économique et le goût d'oeuf est moins prononcé . Inversement, si vos oeufs sont petits mettez-en 6 par litre sans problème. Quelque soit la quantité de dessert, gardez la proportion oeuf-lait cela donne une bonne consistance . moins c'est trop "coulant", sans tenue et si vous en mettez plus ça devient "raide", comme du flan industriel ...

**T.S.V.P -->**

(note 2) Le sucre . Pour le caramel du sucre en poudre classique est le plus facile à utiliser . Je vous ai prévu un peu de sucre pour la crème . Mais là, à vous de voir car pour les "sans sucre" de l'édulcorant de synthèse thermostable peut parfaitement être utilisé . Toutefois certains édulcorants sont acides et ont tendance à faire "tourner" la crème .Testez le pour votre par sécurité avant de tout gâcher !

Vous pouvez aussi opter pour n'importe quel sucre ayant plus de goût, s'il ne vous est pas interdit . Par exemple du sucre repaya pas raffiné, de la mélasse ou autre vergeoise plus parfumés . Je connais une amie qui, elle, adore le parfum du miel : attention c'est parfois plus délicat parce que certains miels sont acides et ont tendance à faire "tourner" la crème .Là aussi, testez le votre  
Ici j'ai utilisé des sucres parfumés de LVC sucre à la vanille et sucre à la cannelle . Vous choisirez un biscuit "assorti" pour le service

(note 3) parfum de votre choix . Là vous avez vraiment tous les choix possibles .

Le classique? le plus ancien la bonne vieille "gniole" de la ferme , voir le rhum ou le Grand Marnier ou autres alcools anciens comme la Marie Brizard

plus "cuisine bourgeoise? la vraie vanille , fendue en deux et donc on fait infuser les graines .Mais voyez plutôt sur le site le mot vanille et en particulier dans la "boitatou" en date du 5 mars 2018. Cela vous donnera sûrement une bonne idée

plus "moderne" le citron râpez le zeste d'un citron préalablement passé à l'eau bouillante et soigneusement essuyé

plus "LVC", faites donc infuser dans votre lait de la poudre d'écorce d'oranges + de la poudre de Perlimpimpin de Noël (va avec les 2 sucres utilisés ici dans le lait)

et pensez à vos extraits de LVC pour des parfums plus insolites (amandes amères, anis, noyaux de cerises, menthes etc ...)

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pas de soucis particuliers (si vous utilisez la poudre de Perlimpimpin de Noël de LVC vérifiée toutefois

Pour les "sans gras" Parfaitement possible avec du lait écrémé . Il y a bien sur un peu de gras dans les oeufs (11%) mais ce n'est quand même pas une catastrophe surtout avec l'oeuf entier: les lipides sont essentiellement contenus dans le jaune

Pour les "sans sucre" Comme nous l'avons dit mettez de l'édulcorant dans la crème et oubliez le caramel bien entendu . Inversement vous pouvez mettre un petit fond de "confit de fruit LVC sans sucre"et versez tout doucement la crème dessus sans remuer . Avec du confit de carottes et oranges amères de LVC en parfumant la crème au Grand Marnier (si vous avez droit à l'alcool) ou avec de la poudre d'écorces d'oranges et de la poudre de Perlimpimpin ça devrait vous régaler . Je sais c'est pas pareil

mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**