



Flan Potiron ou Potimaron

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 1 flan de 410 gr soit 6 parts de 70 gr

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 mn + 30/40 mn à 180°



Ingrédients :

- La chaire d'un potiron ou potimaron de 1 kg (utiliser la croûte pour la Citrouille Garnie Halloween, voir [recette sur le site](#)) ce qui donne **350 gr** de chaire environ
- 60 gr de sucre glace (idéal, [voir recette sur le site](#)) ou blanc
 - ou bien de sucre de canne roux & complet « rapadura » (idéalement, finement moulu)
- 50 gr de farine de blé
- 10 gr d'huile
- 10 gr de fécule (maïs, pommes de terre, arrow-root, blé, ...)
 - ou 10 gr de farine de pois chiche pour un goût d'œuf
- 100 ml de lait végétal
- 1 cac de vanille liquide
 - ou 1 cac de fleur d'oranger

Préparation :

1. Cuire dans une grande casserole d'eau la chaire du potiron / potimaron en dés pendant 10 mn, ou bien à la vapeur pendant 7 minutes, puis égoutter dans une passoire
2. Mixer la chaire dans un blender ou au mixer plongeant (175 gr environ après cuisson)
3. Dans un saladier mélanger tous les ingrédients
4. Verser dans un moule à cake ou bien dans 6 petits ramequins individuels
5. Cuire 40 mn à 180° (si moule à cake) ou 30 mn (si ramequins individuels)