



Cuisine et  
dépendances

## Flan au myrtille



*C'est un dessert express que je vous propose aujourd'hui. Les myrtilles sont un fruit que j'aime bien cuisiner, comme la plupart des fruits rouges d'ailleurs : j'ai toujours un sachet de myrtilles, framboises ou cassis au congélateur. Ces baies s'intègrent très bien dans la pâtisserie en apportant un goût acidulé et une belle couleur prononcée, comme ce violet profond pour les myrtilles. Cette couleur vive est d'ailleurs l'indice d'une grande richesse en antioxydants, qui protègent notre organisme des méfaits des radicaux libres. Une recette trouvée sur [leblog de Nad](#).*

Ingrédients (pour un moule rectangulaire ou 4 ramequins) :

- 200 g de myrtilles surgelées
- 125 ml de lait
- 125 ml de crème fraîche liquide 15 % MG
- 2 œufs
- 30 g de farine
- 60 g de sucre

Préparation :

Préchauffer le four à 150°C (th. 5).

Fouetter les œufs et le sucre. Verser ensuite la farine, la crème fraîche et délayer progressivement avec le lait. Ajouter les myrtilles encore congelées.

Verser le tout dans un grand moule rectangulaire et enfourner. Laisser cuire environ 25 à 30 min. Laisser tiédir dans le four éteint. Déguster le flan une fois refroidi.

Le 28 Novembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/11/28/22659109.html>