

FLAN AU POTIRON

Janvier: des courges, encore des courges! Ce mois-ci la recette d'un grand classique à la table des Granges d'Ucafol : le flan de potiron. Un dessert tout simple, vite préparé, idéal pour faire manger des légumes aux enfants sans même qu'ils s'en aperçoivent et qui plait à beaucoup.



Ingrédients pour 6 personnes

- 500g de courge (potiron, potimarron, butternut, muscade ou autre)
- 2 oeufs
- 50g de sucre
- 75g de farine
- 1cc d'épices (cardamome, cannelle, badiane, muscade, gingembre)
- 125ml de lait
- Coulis ou confiture de fruits rouges (cassis, framboises,...)

Préchauffer votre four à 180°C.

Découper la chair de la courge en morceaux et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Egouttez-les et écrasez-les à l'aide d'une fourchette.

Ajoutez la farine et le sucre au potiron, bien mélangez. Ajoutez ensuite le lait puis les œufs et terminez par les épices. Bien mélangez

Beurrez un moule à cake, ou un moule à gratin, versez la préparation et enfournez pour 40 à 45 minutes de cuisson.

Dégustez froid avec un peu de coulis ou de confiture de fruits rouges, c'est délicieux !

Bon appétit !