

Dessert

Petits flans au potiron et aux épices

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 40 minutes (thermostat 6-180°C)

Pour 8 personnes :

500 g de potiron

40 cl de lait

150 g de sucre roux (cassonade)

1/2 cuillerée à café de sel fin

1 cuillerée à café de cannelle en poudre

1 cuillerée à café de gingembre en poudre

1/2 zeste d'orange non traitée

3 oeufs

20 g de beurre

* Eplucher le potiron en retirant l'écorce, les fibres et les graines.

Le couper en petits morceaux et les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole avec très peu d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

* Les égoutter soigneusement et les réduire en purée.

* Préchauffer le four (thermostat 6-180°C)

* Beurrer 8 ramequins individuels.

* Verser le lait dans une grande terrine. Y délayer le sucre, le sel, la cannelle et le gingembre, puis ajouter le zeste d'orange préalablement lavé et finement râpé.

* Battre les oeufs en omelette, les verser dans la terrine et mé-



langer.

* Incorporer alors la purée de potiron à la préparation et mélanger soigneusement (on peut également tout mettre dans le bol d'un robot, y compris le potiron bien égoutté, et mixer quelques secondes).

* Répartir dans les 8 ramequins.

* Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 40 minutes, jusqu'à

ce que les flans soient fermes à coeur.

* Laisser tiédir ou refroidir complètement, selon le goût, avant de déguster.

Note : ce dessert peut également se préparer dans un moule à manqué de 26 centimètres de diamètre. Dans ce cas, compter 1 h 15 de cuisson.