

# Recette du Flan de Potimarron Fondant

---

## Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

- 1 petit potimarron (environ 800g)
- 3 œufs frais
- 20 cl de crème liquide entière
- 10 cl de lait
- 50g de parmesan râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre du moulin
- Une noisette de beurre pour le plat

## Matériel nécessaire

- Un plat à gratin ou des ramequins individuels
- Un mixeur ou un blender
- Une casserole ou un cuit-vapeur
- Un saladier
- Un fouet

## Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Lavez, épépinez et coupez le potimarron en dés (inutile de l'éplucher si la peau est fine).
- Faites cuire les dés à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Égouttez soigneusement les dés de potimarron, puis mixez-les pour obtenir une purée lisse.
- Dans un saladier, battez les œufs avec la crème et le lait. Incorporez la purée de potimarron.
- Ajoutez le parmesan râpé, la noix de muscade, le sel et le poivre. Mélangez bien.
- Beurrez votre plat ou vos ramequins et versez la préparation.
- Enfourez pendant 30 à 40 minutes. Le flan doit être pris et légèrement doré sur le dessus.

## Conseils de dégustation

- Servez chaud en accompagnement d'une viande blanche ou d'une salade verte croquante.

- Pour une touche gourmande, parsemez quelques noisettes concassées ou des graines de courge grillées avant de servir.
- Ce flan peut être préparé à l'avance et réchauffé doucement au four.