



Flan pâtissier à la noix de coco

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Allez ! un peu d'exotique dans le flan pâtissier.

Ingrédients :

- [300 g de pâte feuilletée environ](#)
- 200 g de lait entier
- 90 g de sucre en poudre
- 3 jaunes d'œufs
- 3 œufs entiers
- 50 g de maïzena
- 30 g de noix de coco
- 40 rhum*
- 300 g de lait de coco

Pour 10 personnes

Réalisation de la recette :

Aujourd'hui je vous propose un flan pâtissier à la noix de coco. **Vous me direz pourquoi ?** Tout simplement par gourmandise et mes enfants adorent **la noix de coco**. Ce fruit exotique **riche en lipides et en fibres** vous apportera un équilibre du transit intestinal. Pour commencer, il faut réaliser la veille [la pâte feuilletée](#). Je vous conseille la pâte feuilletée rapide, car dans cette recette, nous ne cherchons pas le gonflage extraordinaire de la pâte. Après avoir réalisé votre pâte et la laisser une bonne nuit au réfrigérateur, **étaler votre pâte**, piquer à l'aide d'une fourchette et foncer un moule inox de 20 cm de diamètre. **Laisser reposer** votre fond au réfrigérateur **pendant 1 heure**. Mettre dans la casserole le lait et le lait de coco puis chauffer sur votre plaque de cuisson. **Ajouter une gousse de vanille** et laisser infuser jusqu'à ébullition. Mettre les œufs entiers dans un saladier et blanchir avec le sucre en poudre. **Ajouter la maïzena** et bien mélanger pour obtenir une préparation bien homogène. **Dès l'ébullition du lait, ôter la gousse de vanille** en la raclant et verser sur le mélange œufs-sucre et maïzena. Bien mélanger au fouet, reverser dans la casserole et cuire



Recette de www.vision-plaisir.fr

jusqu'à ébullition sur feu moyen. **Ne jamais cesser de mélanger au fouet**, vous risqueriez de faire brûler votre préparation. Quand votre crème est cuite, **ajouter la noix de coco râpée**, le rhum et mélanger. Verser la préparation dans le moule où se trouve votre pâte feuilletée. Cuire au four 180° C pendant 45 à 50 minutes. Décercler votre flan et remettre au four pendant 5 minutes pour terminer la cuisson de la pâte autour si besoin. **Laisser refroidir avant de déguster.**



© vision-plaisir