

# pudding, flan & Cie



*Betty Bossi*

## Moules à pudding

Chocolaté, fruité, vanillé, avec ou sans sauce, sucré ou salé, en entrée ou à l'heure du dessert, le pudding ne fait pas seulement les délices des enfants mais aussi de tous les gourmands. Et naturellement c'est préparé à la maison qu'il est le meilleur! Dans ce livret, nous avons réuni les recettes des puddings et des flans les plus populaires.

Avec nos nouveaux «moules à pudding thermorésistants», vous réussirez à coup sûr les créations que nous vous proposons ici. Détail pratique: le fond des moules est amovible pour faciliter le démoulage. Et comme les moules sont thermorésistants, ils conviennent aussi parfaitement à la cuisson au bain-marie. Puddings et flans sont non seulement une fête pour les papilles, mais grâce à leur jolie forme sur l'assiette, également un régal pour les yeux.

Savoureusement vôtre,

*Bella Bonni*

### SOMMAIRE

Flan de ricotta au saumon	4
Flan de carottes	4
Aspic de jambon et radis	6
Aspic de tomates	6
Black and White	8
Pudding au chocolat	8
Pudding Belle-Hélène	8
Pudding aux baies	10
Flan de yogourt et quartiers d'orange	10
Flan au caramel	12
Blanc-manger	12
Panna cotta au moka	14
Parfait au moscato et sauce aux noisettes	14
Flan de riz au lait	16
Pudding diplomate	16



Les «moules à pudding thermorésistants» (n° d'art. 24945) sont en silicone alimentaire. Le lot se compose de 4 petits moules avec couvercles et fonds amovibles. Contenance des moules: max 1½ dl. Thermorésistants jusqu'à 220° C. Avant la première utilisation, laver à l'eau très chaude additionnée de liquide vaisselle. Ils ne passent pas au lave-vaisselle.

# Mode d'emploi



1

## Préparation des moules

Mettre les fonds en place. Préparer les moules selon la recette (rincés à l'eau froide / graissés / saupoudrés de sucre).



2

## Remplissage des moules

Verser la masse dans les moules préparés jusqu'au repère intérieur mat (hauteur de remplissage max.). Si indiqué dans la recette, mettre les couvercles en place.



3

## Cuisson au bain-marie

Poser les moules sur un linge plié dans un plat à four à bords hauts. Verser la masse dans les moules, mettre les couvercles en place. Remplir le plat d'eau bouillante jusqu'aux  $\frac{2}{3}$  de la hauteur des moules. Faire cuire selon les indications dans la recette. Laisser les moules reposer env. 10 min dans l'eau, retirer et démouler.



4

## Démoulage

Retourner les moules sur des assiettes, ôter les fonds, soulever les moules.

**Quantité:** la quantité indiquée dans les recettes est prévue pour 4 moules d'env. 1½ dl.

## Trucs et astuces

Voici quelques trucs et astuces en cas de problèmes de démoulage:

- Sortir les moules du réfrigérateur env. 15 min avant de servir.
- Tremper les moules munis de leur fond env. 5 min dans de l'eau très chaude.
- Décoller légèrement la masse le long du bord avant de démouler.

## Flan de ricotta au saumon

Mise en place et préparation: env. 15 min

Cuisson au bain-marie: env. 30 min

**350 g de ricotta**

**1 œuf frais**

**1 citron bio**, zeste râpé

**2 c. s. d'aneth**, ciselé

**un peu de muscade**

**½ c. c. de sel**

**un peu de poivre**

**150 g de filet de saumon**, en petits dés

1. Bien mélanger dans un grand bol la ricotta et tous les ingrédients jusqu'à l'aneth compris, assaisonner.

2. Poser les moules sur un linge plié dans un plat à four à bords hauts. Verser dans les moules la moitié de la masse à la ricotta. Faire un creux au centre avec une cuillère, remplir avec les petits dés de saumon. Répartir dessus le reste de la masse, mettre les couvercles en place.

3. **Cuisson au bain-marie:** verser de l'eau bouillante dans le plat aux  $\frac{2}{3}$  de la hauteur des moules, faire cuire env. 30 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 160°C. Retirer le plat, laisser les moules reposer env. 10 min dans l'eau, retirer.

4. Démouler les flans sur des assiettes.

**Portion:** 241 kcal, lip 18g, glu 3g, pro 16g

## Flan de carottes

Mise en place et préparation: env. 40 min

Cuisson au bain-marie: env. 30 min

**Moules graissés**

**1 c. s. de beurre**

**2 échalotes**, hachées finement

**250 g de carottes**, en morceaux

**1 c. s. de gingembre**, râpé finement

**2 dl de jus de carottes**

**1 dl de crème entière**

**½ c. c. de sel**

**un peu de poivre**

**3 œufs frais**

**un peu d'huile d'olive**

**un peu de fleur de sel**

**2 c. s. de pluches de cerfeuil**

1. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir les échalotes, ajouter les carottes et le gingembre, faire revenir env. 5 minutes. Verser le jus de carottes, faire réduire env. 2 minutes. Ajouter la crème, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 20 min à couvert.

2. Verser la masse dans un bol à bec verseur, mixer (soit env. 4dl), saler, poivrer, incorporer les œufs.

3. Poser les moules graissés sur un linge plié dans un plat à four à bords hauts. Remplir les moules, mettre les couvercles en place.

4. **Cuisson au bain-marie:** verser de l'eau bouillante dans le plat aux  $\frac{2}{3}$  de la hauteur des moules, faire cuire env. 30 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 160°C. Retirer le plat, laisser les moules reposer env. 10 min dans l'eau, retirer.

5. Démouler les flans sur des assiettes, décorer avec huile, fleur de sel et cerfeuil.

**Suggestion:** remplacer les carottes et le jus de carottes par des betteraves rouges cuites et du jus de betteraves rouges.

**Portion:** 213 kcal, lip 17g, glu 10g, pro 6g



## Aspic de jambon et radis

Mise en place et préparation: env. 30 min

Mise au frais: env. 2 ½ h

---

**3 dl d'eau**

**2 dl de vin blanc**

**2 sachets de gelée en poudre**  
(d'env. 12 g)

- 
- 1 botte de radis**, coupés en deux, en lamelles
  - 150 g de jambon en tranches**, partagées dans la longueur, en très fines lanières
  - 2 c. s. de persil**, ciselé
- 

1. Porter à ébullition l'eau et le vin avec la gelée en poudre en remuant, verser env. ⅓ de la gelée liquide dans les moules, laisser refroidir, réserver env. 30 min au frais.

2. Mettre radis, jambon et persil dans les moules. Refaire chauffer évent. la gelée restante, verser dessus, laisser prendre env. 2 h à couvert au réfrigérateur.

3. Démouler les aspics sur des assiettes.

**Servir avec:** salade verte et pain bis.

**Portion:** 97 kcal, lip 1 g, glu 3 g, pro 11 g

## Aspic de tomates

Mise en place et préparation: env. 45 min

Macération: env. 30 min

Mise au frais: env. 2 ½ h

---

**20 tomates cerises** (env. 200 g)

**2 c. s. de porto blanc**

**1 pincée de sucre**

**1 pincée de sel**

**un peu de poivre**

**1 c. s. de basilic**, en fines lanières

---

**3 c. s. de porto blanc**

**env. 2 dl d'eau**

**1 sachet de gelée en poudre** (env. 12 g)

---

**40 g de perles de mozzarella**, égouttées

1. Percer plusieurs fois les tomates avec un cure-dent, éponger.

2. Mélanger le porto et tous les ingrédients jusqu'au basilic compris, ajouter les tomates, laisser macérer env. 30 min à couvert.

3. Retire les tomates, réserver. Verser le liquide recueilli dans un bol gradué. Verser le porto, ajouter l'eau jusqu'à env. 2 ½ dl, mettre dans une casserole avec la gelée en poudre. Porter à ébullition en remuant, verser env. ⅓ de la gelée liquide dans les moules, laisser refroidir, réserver env. 30 min au frais.

4. Mettre les tomates et la mozzarella dans les moules. Refaire chauffer évent. la gelée restante, verser dessus, laisser prendre env. 2 h à couvert au réfrigérateur.

5. Démouler les aspics sur des assiettes.

**Suggestion:** remplacer les perles de mozzarella par de la mozzarella en petits dés.

**Servir avec:** salade verte et pain aux olives.

**Portion:** 72 kcal, lip 2 g, glu 5 g, pro 4 g



## Black and White

Mise en place et préparation: env. 20 min

Mise au frais: env. 2 h

Moules rincés à l'eau froide

- 
- 4 dl de demi-crème**
  - 3 c. s. de sucre**
  - 2 œufs frais**
  - ½ c. c. d'agar-agar (Morga)**
  - 50 g de chocolat noir, haché grossièrement**
- 

Porter à ébullition la crème et tous les ingrédients, jusqu'à l'agar-agar compris, sans cesser de remuer, laisser cuire env. 2 min sur feu moyen. Eloigner la casserole du feu, laisser tiédir un peu, incorporer le chocolat, remplir les moules rincés, laisser refroidir. Laisser prendre env. 2 h à couvert au réfrigérateur. Démouler les puddings sur des assiettes.

Portion: 407 kcal, lip 34 g, glu 19 g, pro 6 g

## Pudding au chocolat

Mise en place et préparation: env. 20 min

Mise au frais: env. 4 h

Moules rincés à l'eau froide

- 
- ½ dl de lait**
  - 100 g de chocolat noir, concassé**
  - 30 g de maïzena**
  - 125 g de framboises**
  - 2 c. s. de sucre**
  - 1 c. s. de rhum**
- 

1. Mélanger au fouet lait, chocolat et maïzena, porter à ébullition sur feu moyen sans cesser de remuer, laisser bouillonner env. 2 minutes.
2. Remplir les moules rincés. Mettre les couvercles en place, laisser refroidir, réserver env. 4 h au frais.
3. Faire cuire doucement env. 5 min les framboises avec le sucre et le rhum. Démouler les puddings sur des assiettes, dresser les framboises à côté.

Portion: 299 kcal, lip 14 g, glu 36 g, pro 6 g

## Pudding Belle-Hélène

Mise en place et préparation: env. 45 min

Cuisson au bain-marie: env. 40 min

Mise au frais: env. 2 ½ h

Moules graissés et saupoudrés de sucre

- 
- 2 dl de crème entière**
  - 1 dl de lait**
  - 150 g de chocolat noir, concassé**
  - 3 jaunes d'œufs**
  - 3 c. s. de sucre**
- 

- 2 poires (p. ex. louise-bonne), pelées, coupées en quatre dans la longueur, épépinées**
  - 1 dl de porto blanc**
  - 50 g de sucre**
- 

1. Porter la crème et le lait à ébullition, baisser le feu, laisser bouillonner env. 10 min, éloigner la casserole du feu. Ajouter le chocolat, remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

2. Travailler dans un grand bol les jaunes d'œufs et le sucre avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Incorporer la masse au chocolat. Poser les moules sur un linge plié dans un plat à four à bords hauts. Remplir les moules, mettre les couvercles en place.

3. Cuisson au bain-marie: remplir le plat d'eau bouillante aux  $\frac{2}{3}$  de la hauteur des moules, faire cuire env. 40 min au milieu du four préchauffé à 160°C. Retirer le plat, laisser les moules reposer env. 10 min dans l'eau, retirer. Oter les couvercles, laisser refroidir les puddings, réserver env. 2 ½ h à couvert au frais.

4. Cuire les poires al dente env. 5 min avec le porto et le sucre. Démouler les puddings sur des assiettes, dresser les poires à côté.

Portion: 566 kcal, lip 35 g, glu 54 g, pro 6 g



## Pudding aux baies

Mise en place et préparation: env. 30 min

Mise au frais: env. 2 h

---

1½ dl d'eau

1 dl de vin rouge (p. ex. merlot)

1 citron bio, zeste râpé

1 kg de baies mélangées

---

1 dl d'eau

100 g de sucre

¾ de c. c. d'agar-agar (Morga)

2 dl de crème entière

---

1. Porter à ébullition l'eau et le vin avec le zeste de citron. Ajouter les baies, faire cuire env. 5 min à couvert sur feu moyen. Verser les baies et le jus dans une passoire, recueillir le jus (soit env. 5 dl). Ne pas essorer les baies, réserver à couvert au frais. Reverser le jus dans la casserole.

2. Ajouter eau, sucre et agar-agar en remuant au fouet, porter à ébullition. Baisser le feu, faire cuire env. 2 minutes. Remplir les moules, laisser refroidir, mettre les couvercles en place, réserver env. 2 h au frais.

3. Fouetter la crème en chantilly, mélanger avec les baies réservées. Démouler les puddings sur des assiettes, présenter avec la chantilly aux baies.

**Remarque:** toujours doser l'agar-agar avec précision et respecter le temps de cuisson de 2 minutes. Ne pas garder les puddings aux baies plus d'une demi-journée au réfrigérateur.

**Portion:** 870 kcal, lip 20 g, glu 129 g, pro 19 g

## Flan de yogourt et quartiers d'orange

Mise en place et préparation: env. 15 min

Mise au frais: env. 4½ h

Moules rincés à l'eau froide

---

1 orange bio

300 g de yogourt nature

4 c. s. de sucre glace

---

3 feuilles de gélatine, ramollies env.

5 min dans de l'eau froide, égouttées

3 c. s. d'eau, bouillante

---

1 blanc d'œuf frais

1 pincée de sel

1 c. c. de sucre

---

1. Râper le zeste de l'orange dans un grand bol. Ajouter le yogourt et le sucre glace, mélanger.

2. Décortiquer l'orange aux deux extrémités, puis la peler à vif. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, dégager les quartiers entre les membranes blanches, réserver à couvert au frais.

3. Dissoudre la gélatine dans l'eau, mélanger avec 3 c. à soupe de la masse au yogourt et bien incorporer aussitôt au reste, mettre au frais (env. 30 min) jusqu'à ce que les bords commencent à prendre, lisser.

4. Monter le blanc d'œuf en neige ferme avec le sel, ajouter le sucre, fouetter encore jusqu'à ce que la neige brille. Incorporer délicatement à la masse, remplir les moules rincés. Mettre les couvercles en place, réserver env. 4 h au frais.

5. Démouler les flans sur des assiettes, dresser les quartiers d'orange à côté.

**Portion:** 105 kcal, lip 3 g, glu 15 g, pro 5 g



## Flan au caramel

Mise en place et préparation: env. 30 min

Cuisson au bain-marie: env. 35 min

Mise au frais: env. 2 h

Moules rincés à l'eau froide

---

100 g de sucre

2 c. s. d'eau

1 c. c. de jus de citron

1 c. s. d'eau

---

3 œufs frais

60 g de sucre

3 dl de demi-crème

1 gousse de vanille, fendue dans  
la longueur, et graines

---

1. Porter à ébullition sans remuer sucre, eau et jus de citron dans une grande casserole. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Eloigner la casserole du feu, ajouter l'eau, remuer jusqu'à ce que le caramel soit dissous. Laisser réduire le caramel à découvert à consistance de sirop, répartir dans les moules rincés. Poser les moules sur un linge plié dans un plat à four à bords hauts.

2. Bien mélanger les œufs et le sucre dans un grand bol. Porter la crème à ébullition avec la gousse et les graines de vanille, ajouter au mélange œufs-sucre en remuant au fouet, filtrer dans un bol à bec verseur. Remplir les moules, mettre les couvercles en place.

3. **Cuisson au bain-marie:** remplir le plat d'eau bouillante aux  $\frac{2}{3}$  de la hauteur des moules, faire cuire env. 35 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 160°C. Retirer le plat, laisser les moules reposer env. 10 min dans l'eau, retirer. Oter les couvercles, laisser les flans refroidir, mettre env. 2 h à couvert au frais.

4. Démouler les flans sur des assiettes.

**Servir avec:** crème chantilly.

**Portion:** 417 kcal, lip 25 g, glu 43 g, pro 6 g

## Blanc-manger

Mise en place et préparation: env. 45 min

Mise au frais: env. 4 ½ h

Moules rincés à l'eau froide

---

5 dl de lait

100 g d'amandes mondées moulues

4 c. s. de sucre

---

5 feuilles de gélatine, ramollies env.

5 min dans de l'eau froide, égouttées

---

2 dl de crème entière

3 c. s. de sirop de cassis ou de framboise

---

1. Porter le lait à ébullition avec les amandes et le sucre, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 30 minutes. Filtrer le lait d'amandes en essorant très bien les amandes (soit env. 4 dl).

2. Incorporer la gélatine au lait d'amandes très chaud, laisser refroidir, réserver au frais jusqu'à ce que les bords commencent à prendre (env. 30 min), lisser.

3. Fouetter la crème en chantilly, incorporer délicatement à la masse, remplir les moules rincés. Mettre env. 4 h à couvert au frais.

4. Démouler le blanc-manger sur des assiettes, arroser d'un filet de sirop.

**Portion:** 467 kcal, lip 34 g, glu 28 g, pro 12 g



## Panna cotta au moka

Mise en place et préparation: env. 1 h

Mise au frais: env. 5 h

Moules rincés à l'eau froide

---

**7 dl de demi-crème**  
**100 g de grains de café**  
**70 g de sucre**

---

**3 feuilles de gélatine**, ramollies env.  
5 min dans de l'eau froide, égouttées

---

1. Porter la demi-crème à ébullition avec les grains de café et le sucre, éloigner la casserole du feu, laisser refroidir, réserver env. 1 h à couvert au frais.

2. Filtrer la crème au moka dans une casserole, laisser réduire à env. 6 dl sur feu doux, éloigner la casserole du feu. Incorporer la gélatine au liquide très chaud, remplir les moules rincés, laisser refroidir. Mettre les couvercles en place, mettre env. 4 h au frais.

3. Démouler la panna cotta sur des assiettes.

**Portion:** 544 kcal, lip 49 g, glu 23 g, pro 5 g

## Parfait au moscato et sauce aux noisettes

Mise en place et préparation: env. 25 min

Prise au congélateur: env. 6 h

---

**1 jaune d'œuf frais**  
**40 g de sucre**  
**1 gousse de vanille**, fendue dans  
la longueur, graines  
**1 c.s. de vin doux** (p.ex. moscato)

---

**1 blanc d'œuf frais**  
**1 pincée de sel**  
**1 c.s. de sucre**  
**2 dl de crème entière**, fouettée en  
chantilly

---

**50 g de sucre**  
**2 c.s. de vin doux** (p.ex. moscato)  
**40 g de noisettes moulues**, grillées  
**1 dl de crème entière**

---

1. Travailler dans un bol avec les fouets du batteur-mixeur le jaune d'œuf avec le sucre et les graines de vanille jusqu'à ce que la masse soit mousseuse, incorporer le vin.

2. Monter le blanc d'œuf en neige ferme avec le sel, ajouter le sucre, fouetter encore jusqu'à ce que la neige brille. Incorporer délicatement à la masse les blancs en neige et la crème fouettée, remplir les moules aussitôt. Mettre les couvercles en place, laisser prendre env. 6 h au congélateur.

3. Porter à ébullition le sucre et le vin dans une grande casserole sans remuer, baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Eloigner la casserole du feu, ajouter les noisettes et la crème, remuer jusqu'à ce que le caramel soit dissous.

4. Sortir les parfaits du congélateur env. 15 min avant de servir, démouler sur des assiettes, dresser avec la sauce.

**Portion:** 439 kcal, lip 33 g, glu 30 g, pro 5 g



## Flan de riz au lait

Mise en place et préparation: env. 40 min

Mise au frais: env. 1 h en bas sur la photo

**5 dl de lait**

**90 g de riz rond (camolino)**

**½ c. c. de cannelle**

**1 pincée de sucre et autant de sel**

**3 c. s. de demi-crème acidulée**

**4 mini têtes en chocolat noir**

Porter le lait à ébullition avec tous les ingrédients jusqu'au sel compris, baisser le feu, laisser cuire env. 25 min sur feu doux en remuant jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse, mais onctueuse. Incorporer la demi-crème, remplir les moules. Enfoncer les têtes choco dans le riz, mettre env. 1 h à couvert au frais. Démouler les flans sur des assiettes.

**Portion:** 221 kcal, lip 9 g, glu 30 g, pro 6 g

## Pudding diplomate

Mise en place et préparation: env. 30 min

Mise au frais: env. 1 h en haut sur la photo

**3 dl de lait**

**3 c. s. de sucre**

**2 œufs frais**

**1 gousse de vanille**, fendue dans la longueur, et graines

**1 c. s. de maïzena**

**100 g de raisins blancs sans pépins**, coupés en quatre

**50 g de zwiebacks**, en morceaux

Mélanger au fouet le lait et tous les ingrédients jusqu'à la maïzena comprise, porter à ébullition sur feu moyen sans cesser de remuer. Dès que la masse épaissit, éloigner la casserole du feu, remuer encore env. 2 minutes. Filtrer la crème. Incorporer les raisins et les zwiebacks, remplir les moules. Mettre les couvercles en place, mettre env. 1 h au frais. Démouler les puddings sur des assiettes.

**Portion:** 200 kcal, lip 7 g, glu 28 g, pro 7 g

