

Flan pâtissier vaguement personnalisable

Ingrédients

Pâte :

- 250 g de farine pas trop violente, genre blé semi-complet ou épeautre
- 100 g de matière grasse : margarine sans babeurre (genre St Hubert bio), huile de noix, de tournesol, de coco... (Mélanger selon préférences)
- 30 g de sucre, éventuellement vanillé
- Un peu d'eau
- Sel
- 1 œuf de poule pondeuse sélectionnée sans trucider les mâles

Flan :

- 3 œufs respectant les mêmes critères que celui utilisé pour la pâte
- 110 g de sucre, dont du vanillé si possible
- 50 g de farine
- 500 g de lait de riz ou d'avoine ou peut-être de chanvre ou *whatever*; mélanges possibles
- 2 g d'agar-agar
- Trucs pour aromatiser

Pâte :

- 1.** Mélanger tous les ingrédients de la pâte. La quantité d'eau est généralement **entre une et deux cuillères à soupe**; ajustez afin d'avoir la consistance qui vous plaît.
- 2.** Faites une **bouboule** de pâte et mettez-la au réfrigérateur pour **une heure**.
- 3.** Ensuite, étaler la pâte dans un plat, de préférence avec des **rebords un peu plus hauts** que pour une tarte toute bête. Piquer avec une fourchette, etc. Repos au réfrigérateur de nouveau pour **trente minutes**.

Flan :

- 4.** Préchauffer le four à **210°C**.
- 5.** Battre les œufs avec le sucre pour que ça mousse un peu.
- 6.** Mélanger la farine avec d'éventuelles poudres pour aromatiser : **café soluble** (une dose correspondant à quatre ou cinq tasses), **thé matcha** (j'ai encore du mal à doser, là, par contre), **cacao** (mais pas du sucre à la con genre Nesquik; plutôt Van Houten et tout), **cannelle, gingembre, zeste de citron...**
- 7.** Ajouter ce mélange de poudres **ainsi que l'agar-agar** au mélange d'œufs et de sucre.
- 8.** Ajouter les liquides choisis en battant, et **faire bouillir** quelques minutes pour que l'agar-agar fasse effet.
- 9.** Verser sur la pâte et cuire **30 minutes**. Consommer frais de préférence.