

## FLAN PORTUGAIS (cookéo et thermomix)



### Ingrédients :

- 6 œufs
- 200 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 500 g de lait
- du caramel liquide
- 300 ml Eau

### Préparation :

- Mettre dans le bol, les œufs et le sucre
- puis mixer 30 secondes à vitesse 5
- ajouter le lait et le sucre vanillé
- puis mixer 15 secondes à vitesse 4
- placer le moule dans le panier vapeur en silicone
- beurrer le moule
- verser le caramel liquide dans le fond du moule
- Verser la préparation dans le moule
- fermer le moule, soit avec un couvercle soit avec du papier aluminium ou du film alimentaire
- Verser les 300 ml d'eau dans la cuve du cookéo
- puis déposer le panier vapeur et le moule dans la cuve
- lancer le cookéo pour une cuisson sous pression pendant 30 minutes
- A la fin de la cuisson , sortir le moule et laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur

**Vous pouvez retrouver la recette de MANUE sur le [site moulinex](#)**

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*