



## Flan crème caramel

Sirop de caramel :

½ tasse (100g) de sucre blanc  
2 c. à table (30 ml) d'eau froide

Flan :

1 tasse (250 ml) de lait 2 % (2 %)  
1 tasse (250 ml) de crème épaisse  
¼ tasse (50g) de sucre  
2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille  
1 pincée de sel de mer  
3 œufs très gros, légèrement battus

Mode d'emploi

Faire du sirop de caramel : Chauffer ½ tasse (100 g) de sucre blanc et 2 c. à table (30 ml) d'eau froide dans une casserole à feu moyen-élevé. Agiter de temps en temps jusqu'à ce que le caramel atteigne la couleur brun doré foncé (acajou). Diviser le caramel en six ramequins de 177 ml. Laisser ensuite refroidir le sirop de caramel.

Préparer le mélange de lait : Chauffer 1 tasse (250 ml) de lait 2 % et 1 tasse (250 ml) de crème épaisse dans une casserole moyenne. Ajouter ¼ tasse (50g) de sucre, 2 c. à thé (10ml) d'extrait de vanille et une pincée de sel de mer au lait chaud, puis mélanger jusqu'à dissolution complète du sucre.

Œufs : Dans un bol moyen, battre légèrement 3 œufs très gros. Augmenter lentement la température des œufs en versant petit à petit le mélange de lait chaud dans les œufs. Continuer à fouetter et verser le reste du mélange de lait dans les œufs.

Verser le mélange de flan dans les ramequins : Verser le mélange dans les ramequins au caramel en utilisant une passoire. Ensuite, retirez toutes les bulles sur la surface à l'aide d'une cuillère ou d'un chalumeau. Couvrir hermétiquement chaque ramequin de papier d'aluminium.

Cuisson sous pression des flans : Ajouter ½ tasse (125 ml) d'eau froide dans l'instant pot. Placer la grille dans l'instant pot. Poser ensuite les ramequins couverts sur la grille.

Fermer le couvercle, puis tourner le bouton d'évent en position d'étanchéité. Cuire à haute pression pendant 9 minutes + libération naturelle. Ouvrir l'évent après 15 min. Lorsque la vanne flottante tombe, ouvrir le couvercle.

Retirer les ramequins. Laisser refroidir. Réfrigérer les flans au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (de préférence toute la nuit).

Servir le flan : Passez un couteau autour des ramequins et inversez-les sur une assiette.

Recette Amy&Jacky

<https://www.pressurecookrecipes.com/instant-pot-flan-creme-caramel/>