Flans de séré aux fleurs de sureau et rhubarbe

Ingrédients

6 portions

Flans de séré:
2 dl de lait
6 ombelles de fleurs de sureau lavées
4 feuilles de gélatine ramollies dans de l'eau froide
450 g de séré de crème
60 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
Un peu de jus de citron
2 blancs d'oeufs
1 cs de sucre

Compote de rhubarbe:
250 g de rhubarbe parée, coupée en quatre, puis en tronçons biaisés de 1–2 cm de long
80 g de sucre

Fleurs de sureau

Préparation

1. Pour les flans, porter à ébullition le lait avec les ombelles de fleurs de sureau et pocher durant 30 minutes. Passer et compléter avec du lait jusqu'à 2 dl. Ajouter la gélatine soigneusement essorée et chauffer jusqu'à dissolution complète de la gélatine.

2. Mélanger soigneusement le séré avec le sucre, le sucre vanillé et le jus de citron. Incorporer au lait en remuant et passer. Entreposer au réfrigérateur jusqu'à légère gélification.

3. Monter les blancs d'oeufs en neige. Ajouter le sucre en pluie tout en continuant à fouetter jusqu'à brillance de la masse.

4. Mélanger la masse au séré et incorporer la neige de blancs d'oeufs. Transvaser dans les ramequins et entreposer au réfrigérateur durant 4–6 heures jusqu'à raffermissement.

5. Pour la compote, mélanger la rhubarbe au sucre et cuire durant 15 minutes à couvert sur petit feu jusqu'à léger ramollissement.

6. Plonger brièvement les ramequins dans de l'eau bouillante et démouler les flans. Ajouter la compote de rhubarbe tiède et garnir de fleurs de sureau.

Quels sont vos besoins énergétiques en fonction de votre mode de vie? Notre calculateur de calories vous renseigne.

Par portion: Énergie: 1189kJ / 284kcal, lipides: 12g, glucides: 31g, protéines: 11g