



RECETTES ESPAGNOLES

Salade de fruits tropicaux



Les fruits sont des aliments idéaux : rafraichissants, sains, colorés...ils possèdent une grande quantité d'eau et on les apprécie beaucoup quand il fait chaud. De plus, c'est l'une des meilleures sources de vitamines, vitales pour la croissance.

La salade de fruits est une combinaison joyeuse de fruits qui réunit les meilleures caractéristiques de ce type d'aliments.

Ingrédients:

- 100g de fraises
- 3 oranges
- 2 bananes
- Raisin vert ou rouge
- 3 tranches d'ananas frais
- 200g de pulpe de melon
- 1 citron
- Feuilles de menthe
- Sucre



Conseils : ajouter à cette recette d'autres fruits, comme des pommes, des kiwis

Préparation de salade de fruits tropicaux glacée:

1. Bien laver tous les fruits. Peler 2 oranges et les couper en petits morceaux. Les disposer dans un bol.
2. Eplucher les bananes et les couper en rondelles. Les mélanger avec l'orange .
3. Enlever les feuilles aux fraises et les couper en deux. Les incorporer dans le bol avec les autres fruits.
4. Eplucher l'ananas et couper deux rondelles. Les mettre dans le bol.
5. Couper des morceaux de melon et les mettre dans le bol.
6. Ajouter les raisins dans le bol.
7. Sucre selon ses goûts.
8. Enfin, mettre le jus de citron et le jus d'une orange.
9. Mélanger le tout et mettre la salade de fruits au frais avant de la servir.

FLAN AUX ŒUFS

Ingrédients :

- ½ litre de lait entier
- 4 gros œufs
- 2 jaunes d'œuf
- 1 gousse de vanille ou un morceau de cannelle en branche
- 150g de sucre (pour le flan)
- 1 petite cuillère de jus de citron
- 150g de sucre (pour le caramel)
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 6 moules à flan



Recette pour faire le flan aux œufs (pour 6 flans) :

1. Pour préparer le caramel, mettre 150 g de **sucre** dans une casserole. Ajouter une petite cuillère de jus de citron et 4 grosses cuillères **d'eau**. Pose la casserole à feu moyen et laisse le sucre bouillir. Faire bien attention **à ne pas toucher le caramel**, car ça brule beaucoup.
2. Quand le caramel a une belle couleur dorée, l'enlever du feu. Verser une cuillère de caramel dans chacun des 6 **moules à flan**. Et secouer les un peu pour que le caramel se répande bien.
3. Maintenant verser dans une casserole propre ½ litre **de lait entier** et faire chauffer à feu moyen.
4. Ouvrir une **gousse de vanille** par le milieu en largeur. Enlever les graines de la vanille et verser le tout dans le lait. Laisser cuire jusqu'il soit à point de bouillir et retirer la casserole du feu et laisser reposer **30 minutes**.
5. Casser 4 gros œufs dans un saladier. Ajouter deux jaunes d'œuf et 150 g de sucre. Remuer légèrement afin que tout se mélange.
6. Une fois que le lait a reposé 30 minutes, retirer la gousse de vanille. Allumer le four et le mettre à 160°C, chaleur en haut et en bas.
7. Incorporer le lait au saladier avec les œufs et le sucre tout en remuant légèrement. Déverser le mélange dans les 6 moules.
8. Mettre les moules dans un plat pour four et remplir le plat d'eau jusqu'à atteindre la moitié de la hauteur des moules. Mettre au four et cuire au bain marie pendant 40 minutes à 160°C,
9. Quand les flans sont cuits, les sortir du four. Avec un gant de cuisine, retirer les moules de l'eau et attendre qu'ils refroidissent.
10. Recouvrir les flans de papier film et les mettre au frigo pendant au moins 4 heures.

Quand ils sont bien froids, passez un couteau sur les bords du flan. Déverser le flan sur une petite assiette et c'est tout. Voilà notre flan aux œufs sorti de la cuisine et prêt à manger !!