

# Flans de maïs pimentés

Bonjour à toutes et tous,

Nous nous dirigeons gentiment vers l'automne. Cela s'observe par l'arrivée des lumières dorées des soirées, le retour des champignons dans les sous-bois, ainsi que les récoltes de maïs dans l'Occitanie. Les derniers champs se vident de leurs épis secs et il n'est pas rare sur les chemins de campagne de trouver quelques trognons d'épis rongés par les animaux de passage.

Le [maïs](#) a souvent mauvaise presse comme ingrédient à cuisiner, étant relégué à (juste) agrémenter quelques salades de grains dorés. Pourtant, il peut offrir d'amusantes alternatives de mets en ce milieu de septembre. Par exemple, l'année dernière, dans un ancien Saveur magazine, j'ai déniché cette recette de petits flans de maïs pimenté. L'idée qui m'avait plu car c'est une entrée légère et de saison, et je l'ai essayé par curiosité. En tant franche, cela a plu à l'ensemble de mes gourmands : le flan est légèrement sucré et relevé d'une pointe de piment, il se mange tout seul et change de nos habitudes. Testé, validé et précautionneusement noté.

Ayant préparé de nouveaux ces flans de maïs (c'est la saison), je voulais partager la recette avec vous. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !

- Flans de maïs -  
pimentés



## Recette : Flans de maïs pimentés

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

### # Ingrédients

Pour 6 flans (6 personnes)

- 560g de grains de maïs égoutté (2 grosses boîtes)
- 4 œufs
- 6 cuillerées à soupe de lait
- 2 cuillerée à soupe de maïzena
- 2 bonnes pointes de couteau de piment en poudre
- sel, poivre
- (facultatif) 3-4 cuillerées à soupe de graine de moutarde

### #Réalisation

- Égouttez le maïs et mixez-le finement.
- Dans un saladier ou un cul de poule, battez en omelette les œufs avec le lait et la maïzena.
- Ajoutez le maïs mixé, sel, poivre, piment.
- Versez la préparation dans de petits ramequins. Saupoudrez de graines de moutarde
- Enfournez à 180°C pour 20-25 min. Le flan ne doit plus trembloter quand on bouge le ramequin.

Dégustez chaud ou à température ambiante

### Astuces

- Dosez la force du piment selon vos goûts. Les amateurs pourront mettre une pointe de tabasco lors de la dégustation.
- La recette peut se réaliser toute l'année avec du maïs en boîte. Cela peut par exemple être une bonne recette d'entrée légère pour les fêtes de fin d'année. Vous pourrez les agrémenter de [tuiles de fromage](#) pour le côté festif.
- **Conservation** : 48 h au réfrigérateur.



© Au Fil du Thym

Flans de maïs pimentés

---