

# Flans à la mélisse

Bonjour à toutes et tous

J'aime beaucoup utiliser les plantes aromatiques du jardin ou sauvages pour parfumer les crèmes pour dessert. Cela donne des saveurs originales, parfois herbacées, parfois fraîches, parfois citronnées, parfois de foin. Avec Juin, c'est la [mélisse](#) qui est particulièrement en forme et fleurie dans mon jardin mais aussi dans les rues entre les hameaux du village.



Mélisse officinale en fleurs

Alors, pour le fun, j'ai été tenté par l'idée de préparer un **dessert** à la mélisse et en particulier les flans type *malhabia*, légers et vite préparés. En été, c'est une recette idéale pour un dessert/goûter frais et qui change des glaces. A la dégustation, La pioche a été vraiment bonne car la mélisse apporte beaucoup à ce dessert. La crème est fondante et légère. La mélisse apporte des notes fraîches, herbacées et délicates. Mes gourmands ont adoré et ont vite suggéré d'en refaire.

Je voulais vous proposer la recette, au cas où vous auriez de la mélisse dans votre jardin ou dans la campagne proche de chez vous. N'hésitez pas à essayer

- PETITS FLANS -  
À LA MÉLISSE



## Recette : Flans à la mélisse

Saison de la recette : Avril – Septembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600 ml de lait ou lait végétal
- 45 g de maïzena
- 25 feuilles de mélisse
- 50 g de sucre
- facultatif : 1 cuillère à café de zestes de citron

## Réalisation

- Lavez et égouttez bien les feuilles de mélisse. Froissez les et placez les avec le lait dans une casserole. Faites chauffer jusqu'à ébullition. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser jusqu'à refroidissement.
- Une fois le lait froid, ajoutez le sucre, la maïzena, les zestes de citron et fouettez pour homogénéiser la préparation. Retirez les feuilles de mélisse.

- Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la crème soit prise c'est à dire homogène sur toute la hauteur de votre casserole (cela intervient généralement peu après l'ébullition).
- Versez la crème dans des verrines larges et laissez refroidir. Placez au réfrigérateur.

Servez ces flans mélisse bien frais. Décorez éventuellement de feuilles de mélisse

---

**Astuces :**

- Variante : Pour une variante plus fraîche, n'hésitez pas à ajouter 5-6 belles feuilles de menthe
-



## Découvrez aussi:

- [Clafoutis de fleur sauvages à l'acacia](#)
  - [Sirop de sauge](#)
  - [Pana cotta aux baies de sureau](#)
-