



Atelier Cuisine

Pasteis de Nata - Pasteis de Bélem

La recette des Pasteis de Nata, petits flans traditionnels de la pâtisserie portugaise.

DIFFICULTÉ : Facile

TEMPS DE PRÉPARATION 30 min

TEMPS DE CUISSON 30 min

TEMPS TOTAL 1 h

PORTIONS 8 pasteis

INGRÉDIENTS

- 1/2 pâte feuilletée maison
- 20 g de farine
- 170 ml de lait
- 140 g de sucre en poudre
- 80 ml d'eau (minérale de préférence)
- 3 jaunes d'oeufs
- 1 baton de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille liquide
- le zeste d'1/2 citron bio

INSTRUCTIONS

1. Étalez finement la pâte feuilletée en rectangle.
Roulez la sur elle-même pour former un rouleau de pâte et découpez ce rouleau en 8 parts égales.



2. Graissez légèrement les moules à pasteis de nata, posez un tronçon de pâte, à plat dans le moule et, avec les doigts, aplatissez la pâte pour qu'elle épouse la forme du moule. Faites de même pour les 7 autres.

Réservez au frais.



3. Avec un couteau d'office, prélevez le zeste du citron.
4. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre en poudre, le bâton de cannelle, le zeste de citron et l'extrait de vanille liquide.
5. Dans une autre casserole, mélangez la farine et le lait et faites cuire ce mélange jusqu'à épaississement tout en fouettant régulièrement pour ne pas faire de grumeau.



6. Versez le sirop, au travers d'un tamis, sur le mélange lait / farine, tout en remuant vivement.
Laissez tiédir à température ambiante.
7. Préchauffez le four à 200° (th6/7) chaleur ventilée.

8. Ajoutez les trois jaunes d'oeufs dans la crème à pasteis de nata et mélangez vivement. Remplissez les moules à ras bord.



9. Enfourez les pasteis de nata sur la grille du four pour 30 minutes de cuisson.

10. À la sortie du four, laissez tiédir vos pasteis avant de démouler et laissez les refroidir sur une grille.