

Iles Flottantes

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 10 min



Un dessert frais et léger, qui complète l'apport en protéines d'un repas 😊

Ingrédients (pour 4/5 personnes) :

Pour la crème anglaise :

- 🥄 500ml de lait,
- 🥄 4 jaunes œufs,
- 🥄 40g à 50g de sucre (vanillé= facultatif),
- 🥄 1 gousse de vanille

Pour les « Iles » :

- 🥄 4 blancs d'œuf
- 🥄 20g de sucre
- 🥄 1 pincée de sel

Préparation :

👉 Préparez la crème anglaise :

- Dans une casserole, faites chauffer le lait et la gousse de vanille ouverte. Amenez à ébullition et laissez infuser 10min,
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs (les blancs seront utilisés pour les îles),
- Mélangez les jaunes d'œuf avec le sucre,
- Ajoutez le lait légèrement refroidi sur les œufs et le sucre en mélangeant vigoureusement.
- Versez ce mélange dans la casserole et faites épaissir sur feu moyen en tournant constamment jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère (ne pas atteindre l'ébullition, ce qui aurait pour effet de faire coaguler le jaune en petites particules et de faire des grumeaux).
 - ☺ *Mon truc : soit on utilise une sonde de température, la crème est cuite quand elle est à 83°C*
 - ☺ *Sinon, la crème est cuite quand la mousse fine disparaît. Ensuite il est important d'aller très très vite*
- Et de transférez la crème dans un **réceptacle froid** (ce qui arrête la cuisson).
- Faites refroidir au réfrigérateur avant de déguster.

☞ **Préparez les « îles » :**

- Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel,
- Une fois qu'ils sont fermes, rajoutez le sucre en continuant de fouetter.
- Placez les blancs dans des petits moules en silicone (type Muffins) puis faites les cuire aux micro-ondes, 30 secondes thermostat minimal (100 à 200 W).

☞ **Assemblage :**

- Disposez la crème anglaise dans des coupelles individuelles.
- Ajoutez ensuite les îles cuites.
- Conservez au frais jusqu'à la dégustation !



Virginie
Cardoso
Diététicienne Nutritionniste