



Crèmes Île flottante



1h40 **30 min** **10 min** **1h** **279**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la crème anglaise

- 1 Extraire les graines de la vanille. Les déposer dans la casserole avec la gousse vide.
- 2 Ajouter le lait et porter à ébullition. Stopper aussitôt et réserver.
- 3 Pendant ce temps battre les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanc et mousseux.
- 4 Filtrer le lait et le verser sur les jaunes. Bien mélanger et remettre la préparation dans la casserole.
- 5 Mélanger constamment avec une cuillère en bois sur feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Réserver.

Étape 2

Préparation des îles

- 1 Battre les blancs en neige. Lorsqu'ils commencent à mousser ajouter le sucre cuillère par cuillère jusqu'à obtention de blancs bien fermes.
- 2 Déposer les blancs dans un bol passant au micro-onde et filmer.
- 3 Cuire 3 x 30 secondes à 350-400 Watts en attendant 20 secondes entre chaque session puis réserver.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la crème anglaise

50 cl **Lait demi-écrémé**
5 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
60 g **Sucre semoule**
1 **Gousse(s) de vanille**

Ingrédients pour les îles flottantes

5 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
60 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour le caramel

100 g **Sucre semoule**
20 g **Eau**
2 cl **Crème liquide (fleurette)**
20 g **Amande(s) effilée(s)**

- 4 Ajuster la température et le temps de cuisson selon le micro-onde.

Étape 3

Préparation du caramel et des amandes

- 1 Mettre le sucre et l'eau dans une petite casserole.
- 2 Faire colorer sur feu vif. Lorsque le caramel a pris une couleur ambrée, ajouter la crème fraîche et mélanger.
- 3 Faire griller les amandes dans une poêle anti-adhésive. Réserver.

Étape 4

Dressage

- 1 Répartir la crème anglaise dans les coupes de service.
- 2 Prélever des quenelles de blanc d'œuf et les déposer sur la crème anglaise.
- 3 Déposer des filets de caramel (le réchauffer si besoin) sur les blancs d'œuf.
- 4 Parsemer d'amandes et réserver au frais pendant 1 heure.