

Crèmes

Crème anglaise à la cardamome et à la menthe



35 min **10 min** **10 min** **15 min** **147**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème anglaise

30 cl **Lait demi-écrémé**
75 g **Jaune(s) d'oeuf**
40 g **Sucre semoule**
8 g **Cardamome**
5 g **Menthe fraîche**
1 c. à soupe **Eau de fleur d'oranger**
1 **Gousse(s) de vanille**
1 **Glaçon(s)**

Étape 1

Préparation de la crème anglaise

- 1 Fendre la gousse de vanille en deux dans l'épaisseur à l'aide d'un couteau d'office puis récupérer la moitié des graines dans le saladier.
- 2 Ajouter les jaunes d'œufs et fouetter.
- 3 Verser le sucre et fouetter vivement pour blanchir le mélange.
- 4 Verser le lait dans une casserole, ajouter quelques feuilles de menthe.
- 5 Concasser la cardamome dans un mortier à l'aide d'un pilon, puis l'ajouter dans la casserole de lait.
- 6 Porter le tout à ébullition. Dès que le lait bout, verser petit à petit la moitié du lait sur les jaunes tout en fouettant.
- 7 Puis verser le reste de lait d'un coup, bien fouetter.
- 8 Reverser la crème anglaise dans la casserole. Faire chauffer sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Stopper la cuisson juste avant ébullition puis la verser dans une passette placée au-dessus d'un saladier.

- 10** Plonger le fond du saladier dans un autre saladier rempli d'eau et de glaçons pour arrêter la cuisson des oeufs. Mélanger à l'aide d'une spatule pour aider la crème à descendre en température.
- 11** Réserver la crème au réfrigérateur.