

## Crèmes

# Crème pâtissière



**55 min** **15 min** **10 min** **30 min** **220**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la crème pâtissière

30 cl **Lait demi-écrémé**  
4 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
80 g **Sucre semoule**  
50 g **Farine**  
0.5 **Gousse(s) de vanille**

### Étape 1

Préparation de la crème pâtissière

- 1 Extraire les graines de la vanille.
- 2 Verser le lait dans la casserole avec les grains et la gousse de vanille fendue en deux, porter à ébullition.
- 3 Blanchir les jaunes d'oeufs avec le sucre.
- 4 Ajouter la farine tout en remuant au fouet.
- 5 Ajouter progressivement le lait frémissant sur la préparation aux œufs sans cesser de mélanger au fouet.
- 6 Transvaser le mélange dans la casserole et laisser cuire sur feu doux jusqu'à ébullition, sans cesser de fouetter.
- 7 Quand la crème est bien lisse, la débarrasser dans un saladier pour stopper la cuisson. Couvrir de film alimentaire au contact. Laisser refroidir.