

Crèmes

Crème pâtissière légère



15 min **5 min** **10 min** **0** **170**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la
crème pâtissière

20 cl **Lait entier**
 2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
 50 g **Sucre semoule**
 20 g **Beurre**
 12 g **Maïzena**
 8 g **Poudre à flan**

Étape 1

Préparation de la crème pâtissière

- 1 Verser les jaunes dans un saladier. Ajouter le sucre et battre vivement à l'aide d'un fouet pour blanchir le mélange.
- 2 Ajouter la poudre à flan et la maïzena, puis fouetter.
- 3 Porter le lait à ébullition dans une casserole.
- 4 Verser un peu de lait bouillant sur le mélange d'oeufs et de sucre, puis fouetter.
- 5 Reverser ce mélange dans la casserole de lait bouillant, remettre sur feu vif.
- 6 Amener l'appareil à ébullition pendant 1 minute tout en fouettant, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 7 Baisser ensuite la température du feu pour éviter que la crème ne brûle sur les côtés.
- 8 Stopper la cuisson puis incorporer le beurre. Fouetter le mélange.
- 9 Dès que le beurre est bien fondu, débarrasser la crème pâtissière dans un saladier à l'aide d'une maryse.
- 10 Filmer la crème au contact pour éviter qu'elle ne croûte, réserver au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit bien refroidie.