

Recette

ILES FLOTTANTES

Type

Dessert

Temps

Préparation : 20 mn / Repos : 2h au réfrigérateur

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients pour blancs en neige

- 4 blancs d'œufs
- 1 à 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel

Ingrédients pour crème anglaise

- 4 jaunes d'œufs
- 30 cl de lait ½ écrémé
- 1 gousse de vanille
- 4 cuillères à soupe d'édulcorant sucralose



Blancs en neige

Etape 1

Monter les blancs en neige au batteur électrique avec la pincée de sel ; quand les blancs sont bien durcis, saupoudrer le sucre glace doucement tout en continuant à battre.

Etape 2

Recouvrir une grande assiette de film alimentaire et déposez les blancs en neige à la taille désirée.

Etape 3

Cuire 45 secondes au micro-onde à 900W et réserver.

Crème anglaise

Etape 4

Faire bouillir le lait au micro-onde avec la gousse de vanille pendant 3 minutes et enlever la peau du lait s'il y en a.

Etape 5

Mélanger au batteur électrique les jaunes d'œuf avec le sucralose jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis verser le lait chaud par-dessus en remuant.

Etape 6

Cuire ce mélange 1 minute au micro-onde et remuer pour tiédir le mélange.

Etape 7

Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures

Présenter la crème anglaise avec les blancs en neige disposés par-dessus et décorer à votre idée !