



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Îles flottantes au caramel .



Ingrédients :

- 3 c.à.s de sucre
- 5 blancs d'œufs
- Caramel liquide

- Battre les blancs d'œufs en neige en rajoutant 3 c.à.s de sucre à mi-parcours
- Faire chauffer de l'eau et mettre les blancs en neige à pocher dans l'eau frémissante
- Cette opération dure quelques minutes à peine, bien faire attention
- Retourner régulièrement l'île pour la pocher de tous les côtés
- Former les îles flottantes à l'aide de cuillères et les égoutter sur un torchon propre
- Déposer les blancs en neige sur un lit de caramel, puis lorsque l'île est froide ...
- Verser une nouvelle coulée de caramel

Astuce : Les îles flottantes peuvent être aussi pochées dans du lait sucré

Pour réaliser une crème anglaise :

- Ingrédients : 85 g de sucre, 35 cl de lait, 1 gousse de vanille, 5 jaunes d'œufs
- Faire chauffer le lait avec la vanille fendue et grattée
- Faire blanchir les jaunes d'œuf en les mélangeant avec le sucre
- Verser les $\frac{3}{4}$ du lait bouillant sur les jaunes d'œuf. Retirer la gousse de vanille
- Remettre le tout dans la casserole et faire cuire à feu moyen
- Mélanger l'appareil jusqu'à l'obtention d'un léger durcissement
- Laisser refroidir la préparation à température ambiante. Réserver au réfrigérateur

