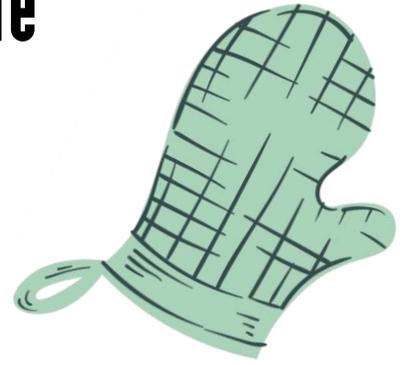


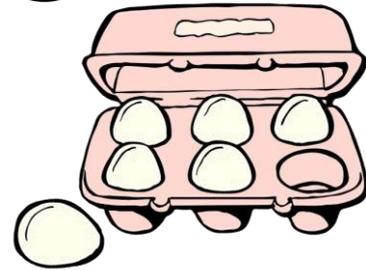
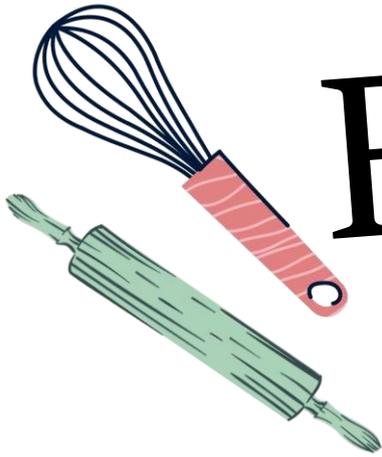


# La Recette du mois de Septembre

## L'île



# Flottante



La recette

Septembre

## L'île Flottante



### Ingédients :

pour 8 à 10 personnes

#### Pour la crème anglaise :

- 6 blancs d'œufs
- 170g de sucre
- ½ L. de lait
- 1 pincée de sel
- 6 jaunes d'œufs
- 50g de sucre
- ½ L. de lait (lait restant des blancs en neige + complété pour faire ½ L. en tout)

**M R S**  
mieux manger, mieux vivre  
RHÔNE ALPES

**Les œufs en neige :** Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige bien ferme en y ajoutant une pincée de sel. Ajoutez 70g de sucre. Faire frémir le lait et y plonger des quenelles de blancs battus réalisées à l'aide de deux cuillères à soupe. Les laisser cuire pendant 1 à 2 minutes en les retournant puis les ressortir avec l'aide d'un écumoire et les poser sur un papier absorbant.

**La crème anglaise:** Mélangez les jaunes et le sucre dans un saladier. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez-les les grains à l'aide du dos de la lame d'un couteau. Attention à ne pas se couper. Versez dans une casserole le lait que vous avez filtré à l'aide d'un chinois et ajoutez y la gousse et les grains de vanille. Faites porter à ébullition à feu moyen. Lorsque le lait est en ébullition, versez 1/3 du lait sur le mélange jaune d'œuf-sucre en fouettant énergiquement. Ajoutez les 2/3 du lait restant et continuez de remuer. Une fois le tout homogène, transvasez la crème dans la casserole et faire cuire à feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois (Le mélange ne doit pas bouillir). Laissez cuire jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère et laisse une trace net après avoir passé son doigt sur la spatule. Laisser refroidir.

**Le caramel:** Versez dans une poêle antiadhésive le sucre restant et laissez cuire à feu moyen. Utilisez une petite poêle pour que la chaleur se répartisse uniformément. Ne mélangez pas trop le caramel sinon il risque de faire des grumeaux. Une fois le sucre fondus, vous pouvez hors du feu ajouter une noisette de beurre ou une ou deux cuillères de crème pour qu'il reste liquide. Laissez refroidir un peu et servez sur les îles flottantes.

**Dressage :** Dans un bol, versez la crème anglaise et déposer sur le dessus une quenelle ou deux d'œufs en neige. Décorez avec le caramel.

Dégustez!



### Suis l'astuce du Chef Dragon

On peut réaliser cette recette d'île flottante en plaçant les quenelles de blancs en neige sur une assiette et faire cuire 30 secondes à 1 minute au micro onde ,

Pour un goût différent, remplacez la vanille par une autre épice : fève de tonka, cardamome ...

Pour décorer, vous pouvez ajouter des amandes effilées.