

# Ile flottante au caramel ou œufs à la neige

*Pour 8 personnes*

*Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min - Repos : 2h minimum*

## Ingrédients :

### \*Pour la crème anglaise :

- 70cl de lait
- 2 gousses de vanille
- 6 jaunes d'œufs
- 140g de sucre

### \*Pour les blancs en neige :

- 6 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 80g de sucre en poudre

### \*Pour le caramel à sec :

- 120g de sucre en poudre



[www.lesdelicesabelle.fr](http://www.lesdelicesabelle.fr)

*Ustensiles spécifiques : deux casseroles, un cul de poule, un fouet, une cuillère en bois, un robot ou un fouet électrique et un ramequin.*

## Réalisation :

### \*Pour la crème anglaise :

- Verser le lait dans une casserole.
- Gratter les gousses de vanille et les déposer avec les graines de vanille dans le lait.
- Porter doucement au point de frémissement pour que la vanille parfume le lait puis retirer du feu.
- Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre dans un cul de poule avec une cuillère en bois. Le mélange doit devenir épais et blanchir légèrement.
- Verser peu à peu le lait chaud sur les jaunes sans cesser de fouetter en ayant pris soin de retirer les gousses.
- Transvaser la préparation dans une casserole propre, puis remettre à chauffer tout doucement.
- Laisser frémir sans cesser de mélanger.
- La crème va commencer à épaissir et dès qu'elle nappe le dos de la cuillère, c'est prêt !
- Ne surtout pas laisser bouillir la crème sinon elle tourne.
- La verser dans le plat de service (un gros saladier par ex) et la laisser refroidir tout en filmant le saladier.

**\*Pour les blancs d'œufs :**

- Battre les blancs d'œufs en neige au robot ou au fouet avec la pincée de sel.
- Lorsqu'ils sont fermes, incorporer petit à petit le sucre et continuer de fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
- Garnir un récipient de petite taille aux  $\frac{3}{4}$  (style ramequin) ou faire des quenelles à l'aide d'une grande cuillère par ex et les déposer sur une grande assiette.
- Les faire cuire au micro-ondes à 500 watts durant 35 sec.
- Les démouler et les déposer sur la crème anglaise.

**\*Pour le caramel à sec :**

- Dans une casserole, faire chauffer le sucre à feu moyen sans toucher à rien.
- Dès que le sucre commence à fondre et se liquéfier sur les côtés, le mélanger à l'aide d'une spatule supportant la chaleur et le caramel.
- Dès qu'il blondit, stopper la cuisson et le verser sur les blancs.

Bon appétit !!!!

*www.lesdelicesabelle.fr*