

CRÈME ANGLAISE

Ressource Documentaire Nutri-Culture©



Entrée



Plat protidique



Garniture



Dessert



Sauce



45 minutes
Préparation 5 min
Cuisson 40 min



3



Casserole
Saladier en verre



1/4 L de lait
2 jaunes d'œufs
1 cuillère à soupe rase
de sucre



RÉALISATION

- Verser le lait dans une casserole avec le sucre.
- Faire bouillir.
- Stopper la cuisson.
- Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
- Déposer les jaunes d'œufs dans un saladier en verre.
- Verser petit à petit le lait sucré sur les œufs tout en remuant avec une cuillère.
- Faire chauffer une casserole d'eau.
- Poser le saladier dans la casserole.
- Faire cuire au bain-marie en remuant continuellement.
- Attention : la crème ne doit pas bouillir.
- Retirer la crème de la casserole avant ébullition.
- Laisser refroidir avant de servir.



DÉCLINAISONS

- ▶ Servir avec des fruits secs réhydratés (abricots, pruneaux...) ou des fruits cuits (pommes, poires, pêches, abricots...).
- ▶ Servir avec des biscuits.
- ▶ **Ile flottante** : Monter les blancs en neige. Les cuire dans le lait bouillant en les retournant à la reprise de l'ébullition. Les retirer avec une écumoire lorsqu'ils remontent. Pour les faire au micro-ondes, vous pouvez déposer une cuillère de blancs montés dans une assiette, placée ensuite au centre du micro-ondes à pleine puissance quelques secondes. Réaliser la recette de la crème anglaise. Lorsqu'elle est refroidie, disposer les blancs en neige et servir.
- ▶ **Crème vénitienne** : Batre les blancs en neige, les incorporer à la crème anglaise refroidie. Cette préparation est à conserver au maximum 1 journée.

LE + DE LA RECETTE



CONSERVATION

La crème, une fois refroidie, sera filmée et conservée au maximum 3 jours au réfrigérateur. Pensez à indiquer la date de fabrication sur le film.