

Iles Flottantes au caramel

6 personnes



Pour les îles flottantes

6 blancs d'œufs

1 pincée de sel

100 g de sucre en poudre

Pour la crème anglaise

½ litre de lait

1 gousse de vanille

6 jaunes d'œufs

100 g de sucre en poudre

Pour le caramel

10 cl d'eau

100 g de sucre en poudre

Préparez la crème anglaise :

Faites chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux.

Mélanger les jaunes œufs avec le sucre dans une jatte jusqu'à ce que vous obteniez un mélange bien mousseux, puis versez le lait bouillant sur cette préparation. Remettez le tout dans la casserole et laissez cuire à feu doux pendant 4 à 5 minutes, tout en remuant et sans atteindre l'ébullition. Versez dans une coupe et lancez refroidir.

Les Iles

Mettez sur le feu une casserole d'eau suffisamment grande pour pocher les blancs d'œufs et laissez frémir. A l'aide d'un fouet électrique, montez les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajoutez le sucre en pluie tout en fouettant pendant 1 mn

A l'aide d'une écumoire, façonnez en morceaux le blanc en neige et mettez-les à pocher dans l'eau pendant 2 à 3 mn en les retournant ; égouttez les sur une grille et laissez-les refroidir

Prépare le caramel

Dans une casserole, versez l'eau et ajoutez le sucre, puis portez à ébullition jusqu'à ce que le mélange commence à dorer ; versez-le sur un marbre et laissez le durcir, puis cassez des éclats

Disposez les blancs en neige cuits dans la coupe de crème anglaise et décorez des éclats de caramel. Servez sans attendre