

# La popotte d'Eugénie

Rendez-vous dans ma cuisine



## Iles Flottantes

Le 29 décembre 2009

1

Il ne s'agit pas là de la recette traditionnelle dans laquelle les blancs d'œufs sont délicatement pochés dans le lait, qui ensuite servira à la réalisation de la crème anglaise.

Dans cette recette, les « îles » sont cuites au four. Les enfants l'apprécient car elle permet de donner des formes rigolotes aux blancs d'œuf grâce à la multitude de choix qu'offre les moules en silicone. Mais un simple plat en pyrex rectangulaire fera très l'affaire également.

Et encore une fois, l'objectif de ce réveillon est de proposer un dîner savoureux à vos hôtes tout en gardant du temps pour vous ;-)

Votre panier pour 6 îles :

4 blancs d'œuf  
65 g de sucre

4 jaunes d'œuf  
50 gr de sucre  
1 gousse de vanille  
½ l lait entier

150 gr de sucre

Préchauffez votre four à 120°C.

Montez vos blancs. Lorsqu'ils commencent à être fermes ajoutez en pluie les 65 grammes de sucre. Lorsque ces derniers sont bien brillants et en « bec d'oiseau », garnissez vos moules individuels ou votre moule unique.

Enfournez pour une 10aine de minutes. Ajustez le temps de cuisson en fonction de votre four & de votre choix de moule.

Si vous souhaitez légèrement les colorer, sortez les du four, faites chauffer votre grill et passer les justes quelques instants.

Laissez complètement refroidir dans les moules avant de tenter de les démouler ou des les découper.

Fendez votre gousse de vanille en 2 & récupérez-en les graines à de la pointe d'un couteau. Ajoutez-les ainsi que la gousse à votre lait.

Portez-le à ébullition, coupez le feu et laissez infuser une 15aine de minutes.

Fouettez vos jaunes avec les 50 grammes de sucre afin que ces derniers blanchissent.



*Cette recette vous a été proposée par La Popotte d'Eugénie  
J'espère qu'elle vous réglera, merci pour votre visite et à très bientôt !*

Ajoutez-y le lait tiédi sans cesser de mélanger avant de mettre votre mélange dans une casserole. Faites cuire à feu doux sans cesser de remuer. Ne fouettez pas votre préparation, une fine couche de mousse se développerait. Mélangez régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Votre préparation doit « napper » votre cuillère. La crème Anglaise gagnera en onctuosité en refroidissant.

Personnellement je n'aime pas le caramel liquide sous la crème Anglaise. Par conséquent, je prépare un caramel à sec que je file et que je dresse en décor au dernier moment sur mes îles. Si vous préférez un caramel liquide, ajouter environ 5 cl d'eau à votre sucre.

Pour le dressage, versez votre crème Anglaise, avec ou sans caramel liquide. Déposez délicatement vos îles et décorez de fils de caramel.

2 Bon Appétit !

Eugénie