

RECETTE PROPOSEE PAR

Robin LAUZUN
2^eBTS MHR option B

NIVEAU
●○○

TEMPS DE PREPARATION
1 heure

TEMPS DE CUISSON
5 minutes

POUR 8 PERSONNES

POUR LA CRÈME ANGLAISE

½ litre de lait
5 jaunes d’œufs
100g de sucre
2 gousses de vanilles

POUR LES BLANCS EN NEIGE

5 blancs d’œuf
80g de sucre semoule
Une pincée de sel

POUR DRESSAGE

40g de caramel
Pralines roses
Miel

Île flottante

1 - Réaliser la crème anglaise :

Mettre à bouillir dans une casserole le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et égrenée, à feu doux.
Casser les œufs et les vérifier en séparant dans deux saladiers séparément les jaunes du blanc d’œufs « Clarifier ».
Ajouter le sucre sur les jaunes et fouetter de manière à obtenir un mélange blanchâtre « Blanchir ».
Verser une partie du liquide bouillant délicatement sur les jaunes blanchis et bien mélanger le tout

Verser l’appareil obtenu dans le liquide restant dans la casserole, puis amener doucement la cuisson à nappe ou à une température à 85°C sans cesser de remuer à l'aide d'une spatule.

Passer la crème au travers d'une passette et la faire refroidir en la remuant « Vanner » à l'aide de la spatule.

2 - Préparer la meringue :

A l'aide d'un batteur mélangeur, battre légèrement au début les blancs d’œufs et monter les blancs en neige.
Ajouter 1/3 du poids du sucre au milieu du montage et fouetter jusqu'à que les traces de fouet restent apparentes.
Ajouter les 2/3 de sucre restant en les mélangeant délicatement lorsque les blancs sont presque finis d'être montés.
Fouetter les blancs en fin de montage en fouettant très rapidement « Serrer les blancs ».

3 - Façonner les meringues :

A l'aide d'une tasse ou des moules demi-sphère en silpat.
A l'aide d'une spatule métallique remplir la tasse jusqu'au bord et lisser jusqu'au bord avec la spatule.
Déposer et faire cuire au micro-onde 30 secondes à 900 watts.
Une fois cuit, démouler le blanc en neige en retournant la tasse au-dessus d'une assiette.

4 - Dressage :

Dans un bol, verser la crème anglaise ajouter le blanc en neige.
Décorer avec un peu de caramel.



ASTUCES / CONSEILS

- Vous pouvez aromatiser votre crème anglaise avec du miel.
(Celui-ci remplacera le sucre).
- Garnir l'île flottante de praliné rose, des amandes ou des pistaches torréfiées.