

La recette des îles flottantes et de la crème anglaise de Marina Bounoure

Pour 1 litre de crème anglaise:

1 litre de lait entier ou demi écrémé
150 gr de sucre
1 gousse de vanille
10-12 jaunes d œuf

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille ouverte en 2 et si vous en avez envie, les zestes de citrons et ou d'oranges.

Pendant ce temps, battre les jaune avec le sucre (blanchir).

Une fois le lait chaud, le verser tout doucement sur les jaune sans arrêter de remuer puis reverser dans la casserole et continuez la cuisson jusqu'à ce que la crème épaississe.

Laissez refroidir.

Les blancs en neige :

10-12 blancs
1 sachet de sucre vanille
1 pincée de sel

Mettre les blancs dans un saladier, commencez à les monter au fouet électrique ou à la main mais c'est plus long, rajoutez la pincée de sel et le sucre vanille. Montez les blancs jusqu'à l'obtention du bec d'oiseau.

Les transvaser dans un grand plat qui passe au four et les faire cuire 30 min au bain marie dans 1 four à 150°C .

Une fois cuits, les déposer sur la crème anglaise et réaliser rapidement un caramel en mettant du sucre dans une casserole et le faire colorer puis le verser généreusement sur les blancs