

Ile flottante,



bien gourmande... et facile



30 minutes



6 personnes

Ile flottante, bien gourmande... et facile.
Les ingrédients

Blancs en neige

3 blancs d'œuf
1 pincée de sel fin
100 g de sucre semoule

Crème anglaise

3 jaunes d'œuf
1/3 de litre de lait
1/4 gousse de vanille
ou extrait
50 g de sucre semoule

Caramel

100 g de sucre semoule
25 g de beurre



Première étape, les blancs en neige

- 🌀 Préchauffez le four à 165°C
- 🌀 Recommandation préliminaire : S'assurer que le bol à blancs soit propre et sec à l'intérieur.
- 🌀 Mettre les 3 blancs d'œuf et la pincée de sel dans le bol du batteur
- 🌀 Monter doucement au début pour casser les blancs,
- 🌀 Puis augmenter la rapidité, quand ils commencent à monter, incorporer lentement la moitié (50 g) du sucre.
- 🌀 Battre 3 à 4 minutes de plus, puis incorporer en pluie fine le reste de sucre à vitesse rapide du fouet. Cela va serrer les blancs pour obtenir un appareil brillant et ferme.
- 🌀 Débarrasser la meringue dans une poche à douille **munie de la Multidouille**

A l'aide de la Multidouille pocher les meringues sur une plaque antiadhésive et cuire 5 à 6 minutes au four 165 °C.

- 🌀 Laisser refroidir la porte du four ouverte, puis au réfrigérateur pour les décoller facilement.
- 🌀 Comme les œufs n'ont pas tous la même taille, voici une règle facile à retenir :

Le poids de blanc d'œuf et de sucre doit être identique.



Deuxième étape, la crème anglaise



☺ Verser dans une casserole le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée, porter à ébullition.

☺ Travailler les 3 jaunes d'œuf avec le sucre, dans un bol, jusqu'à ce que la préparation « blanchisse », c'est à dire mélanger au fouet de manière énergétique pour obtenir une masse de couleur jaune pale.

☺ Verser la moitié du lait chaud dessus, mélanger, puis remettre dans la casserole et cuire à feu doux, en remuant sans cesse avec une spatule.

☺ Retirer du feu dès qu'elle épaissit. La crème doit napper la spatule.

☺ Verser dans un bol propre et réserver au frais.

☺ Mettre dans une petite casserole, les 100 g de sucre avec 3 cl d'eau. Mélanger pour obtenir une texture de sable mouillé.

☺ Attention à garder les parois de la casserole propre.

☺ Cuire jusqu'au moment où le caramel prend un aspect blond foncé.

☺ Retirer du feu et stopper la cuisson en ajoutant le beurre froid coupé en petite parcelle. Remuer pour rendre homogène. Conserver à température ambiante.

☺ Déposer 2 meringues sur la crème froide pochées à l'aide de la Multidouille

☺ Rajouter le caramel liquide par dessus.

