



Île Flottante



Temps de préparation : 15mn
Temps de cuisson : 10mn
Temps Total : 12h

Difficulté : Facile

Budget : Faible

Ingrédients pour 6 personnes

Île flottante	Caramel
> 6 blancs d'œufs moyens	> 80 gr de sucre
> 20 gr de sucre	> 30 ml d'eau
Crème Anglaise	Décoration
> 6 jaunes d'œufs moyens	> 30 gr d'amandes effilées
> 60 gr de sucre en poudre	
> 250 ml de lait	
> 250 ml de crème liquide à 30% de MG	
> 1 gousse de vanille	

Matériels particuliers

> plat à tarte

Préparation

La veille, verser dans une casserole le lait et la crème. Gratter la gousse de vanille pour récupérer les graines et mettre les graines et la gousse dans le mélange crème/lait et faire bouillir. A ébullition couper le feu, laisser refroidir puis placer un frais pendant la nuit.

Le lendemain, préparer le caramel en mettant dans une casserole le sucre et l'eau. Mettre à feu vif et laisser simplement le caramel se faire sans jamais remuer avec une spatule mais simplement de temps en temps en bougeant la casserole pour homogénéiser la préparation. Lorsque le caramel a pris une belle teinte blonde, le verser au centre du plat à tarte et le répartir en faisant tourner le plat. Réserver à température ambiante.

Préchauffer le four à 180°C.

Monter les blancs en neige (cf astuces) lorsque les blancs sont fermes, les serrer avec le sucre. Déposer les blancs montés au centre du plat à tarte sur le caramel puis façonner les pour former un beau « gâteau » rond et plat sur le dessus.

Placer au four dans la lèchefrite remplie d'eau pour cuire au bain-marie pendant 10mn.

Pendant ce temps, enlever les gousses de la préparation crème/lait (cf astuces) et faire réchauffer.

Battre les jaunes avec le sucre pour obtenir une préparation homogène et mousseuse. Verser la moitié du liquide dans la préparation pour la délayer et l'homogénéiser puis verser la tout dans la casserole. Faire monter la préparation en température sans jamais cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une crème nappante sur la cuillère. Attention la préparation ne

Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr



Île Flottante



doit pas bouillir. Laisser refroidir la crème en filmant au contact pour éviter qu'une pellicule ne se forme en surface.

Torréfier les amandes dans une poêle. Attention les amandes brûlent très vite, il faut être très attentif lors de la torréfaction. Pour stopper la cuisson, dans la bonne coloration obtenue débarrasser dans une coupelle en verre.

Montage

Démouler l'île flottante dans un grand plat creux. Verser la crème anglaise autour et parsemer d'amandes.

Astuces

Pour avoir des blancs bien fermes et qui tiennent, au départ il faut fouetter doucement afin que l'air rentre de façon homogène et constante. Lorsque le mélange commence à se raffermir on peut augmenter la vitesse progressivement (la technique est la même pour la chantilly).

On peut récupérer les gousses de vanille, les nettoyer à l'eau, puis les sécher pour les mettre dans le sucre et faire ainsi un excellent sucré vanillé maison.

Si on veut une crème anglaise un peu plus épaisse, on peut ajouter 1 petite CàC de fécule en fin de cuisson de la crème en remuant bien.

Si jamais la crème « graine » mixer immédiatement la crème pour la récupérer.