



# Îles flottantes

Préparation: 15 minutes - Cuisson: 5 minutes

## Ingrédients:

Pour la crème anglaise

- 6 œufs
- 1/2L de lait Juste & Vendéen
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre en poudre ou semoule

Pour le caramel

- 150 g de sucre
- 50 g d'eau

Pour les blancs en neige

- 4 blancs d'œufs
- 50 g de sucre

## Étapes:

- 1) Commencez par préparer la crème anglaise. Faites chauffer le lait avec la moitié du sucre et la gousse de vanille, ouverte et grattée.
- 2) Pendant que le lait chauffe, dans un saladier fouettez le restant de sucre avec les œufs.
- 3) Quand le lait est à petite ébullition, versez-le sur le mélange sucre-œufs, sans cesser de remuer.
- 4) Versez à nouveau le mélange dans la casserole et faites cuire votre crème en fouettant.
- 5) Dès que la crème anglaise fume légèrement, hors du feu, continuez de fouetter.
- 6) Votre crème anglaise est cuite lorsque vous mélangez et que votre crème fait un léger retour en arrière. Réservez au frais.
- 7) Pour la meringue, montez ensuite vos blancs en neige. Ajoutez progressivement le sucre.
- 8) Dans un récipient allant au four et préalablement huilé, déposez la meringue et tassez légèrement.
- 9) Faites cuire au micro-ondes les blancs, il n'y a pas de temps indicatif, car tout dépend du récipient choisi et du micro-ondes. Sachez simplement que dès que les blancs commencent à souffler et à monter, stoppez la cuisson.
- 10) Démoulez vos blancs à l'aide d'une pointe de couteau et déposez-les sur une grille.
- 11) Réalisez ensuite le caramel, en faisant fondre dans une casserole le sucre avec l'eau sans remuer. Une fois le caramel et la couleur du caramel désirés, stoppez la cuisson, votre caramel est prêt.
- 12) Pour servir, dans une assiette creuse ou un petit bol, versez la crème anglaise, ajoutez les blancs et déposez un filet de caramel.
- 13) Servez de suite!