



CRÈME À LA VANILLE

 5 minutes 45 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)
- 125 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 10 grammes de sucre blanc
- 5 grammes de vanille, gousse

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 150°C.
- 2° Faites chauffer le lait et la vanille (laissez infuser la gousse pour renforcer le goût).
- 3° Dans un saladier, battez l'oeuf entier et le sucre et versez peu à peu le lait chaud tout en remuant.
- 4° Passez au chinois pour enlever l'écume (cela évitera la formation de petits trous sur la crème).
- 5° Placez le ramequin dans un bain-marie non bouillant et versez la préparation dans ce ramequin.
- 6° Enfournez 40 à 45 minutes.
- 7° Placez dans un bain-marie froid et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (204 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	148 kcal	7 %
PROTÉINES	6 g	12 g	24 %
GLUCIDES	8 g	16 g	6 %
SUCRES	8 g	16 g	18 %
LIPIDES	4 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	61 mg	124 mg	5 %