

**ÎLE FLOTTANTE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru [18 g]
- 1 unité d'oeuf, blanc [blanc d'oeuf], cru [32 g]
- 125 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 15 grammes de sucre blanc
- 2 morceaux moyens de sucre blanc [10 g]
- 5 grammes d'amande, mondée, émondée ou blanchie
- 5 grammes de jus de citron, pur jus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 120°C.
- 2° 2. Préparez les blancs : montez le blanc en neige en ajoutant 5 g de sucre. Tassez le blanc dans un ramequin (le blanc prendra la forme du moule).
- 3° 3. Enfourez au bain-marie pendant 5 minutes.
- 4° 4. Préparez la crème anglaise : infusez la gousse de vanille [ouverte] dans le lait chaud.
- 5° 5. Battez le jaune d'oeuf et 10 g de sucre jusqu'à l'obtention d'un ruban.
- 6° 6. Ajoutez le lait chaud non bouillant tout en remuant et reversez la préparation dans la casserole.
- 7° 7. Chauffez sans cesser de remuer sur feu doux.
- 8° 8. Versez sur le blanc en neige cuit.
- 9° 9. Faites torréfier les amandes et décorez !
- 10° 10. Réalisez le caramel et caraméliser un ramequin pouvant aller au four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [210 g]	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	129 kcal	6 %
PROTÉINES	6 g	12 g	23 %
GLUCIDES	15 g	32 g	12 %
SUCRES	15 g	31 g	35 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	50 mg	104 mg	4 %