






## CRÈME CARAMEL (MAISON)

 15 minutes  
 45 minutes  
 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 60 grammes de sucre de coco
- 1 gousse de vanille

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Portez le lait à ébullition après y avoir ajouté la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur. Laissez refroidir.
- 2° Dans un plat, mélangez les œufs entiers et 40 g de sucre. Battez-bien.
- 3° Ajoutez le lait petit à petit tout en remuant.
- 4° Faites un caramel avec le reste du sucre et 2 cuillères à soupe d'eau et versez-le dans 6 ramequins. Laissez refroidir. Versez la crème dans les ramequins.
- 5° Pour une cuisson à la cocotte minute : Versez deux verres d'eau. Placez les ramequins au fond de la cocotte et fermez. Dès que la soupape siffle, baissez un peu et comptez 3 minutes de cuisson. Ouvrez la cocotte et versez de l'eau froide autour des ramequins. Dégustez à température ambiante.
- 6° Pour une cuisson au four : Préchauffez à 150°C (th. 5). Placez les ramequins dans un plat à gratin rempli aux 2/3 d'eau et enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir à température ambiante puis réservez si besoin au réfrigérateur.
- 7° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	125 kcal	6 %
PROTÉINES	6 g	7 g	14 %
GLUCIDES	11 g	14 g	5 %
SUCRES	3 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	56 mg	72 mg	3 %