

**CRÈME BRÛLÉE BUTTERNUT ET NOISETTES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 450 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 unités d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru (54 g)
- 30 grammes de poudre de noisettes
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre roux (5 g)
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper une courge butternut de taille moyenne en 2, prélever la chair et la cuire à la vapeur 20 min. Mixer le tout en purée. Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).
- 2° Porter le lait à ébullition. Verser les jaunes d'œufs sans cesser de remuer. Ajouter 100 g de purée de butternut et la poudre de noisettes. Saler, poivrer. Verser dans des ramequins. Poser ces derniers dans un plat allant au four et ajouter de l'eau jusqu'aux trois quarts du plat.
- 3° Faire cuire au bain-marie pendant environ 30 min. Laisser bien refroidir. Répartir le sucre roux, le parmesan et la pincée de fleur de sel sur le dessus des crèmes. Les passer 1 min au grill.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (240 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	162 kcal	8 %
PROTÉINES	4 g	10 g	19 %
GLUCIDES	5 g	13 g	5 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	33 mg	79 mg	3 %