

**CRÈME ANGLAISE**

Par personne

 10 minutes 15 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 jaune d'oeuf (18 g)
- 125 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 10 grammes de sucre en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Infuser la gousse de vanille ouverte dans le lait chaud non bouillant afin de favoriser la diffusion des parfums dans le lait à couvert
- 2° Battre le jaune d'œuf avec 10 g de sucre jusqu'à la consistance d'un ruban
- 3° Ajouter le lait chaud non bouillant progressivement tout en remuant
- 4° Reverser la préparation dans la casserole
- 5° Chauffer sans cesser de remuer sur feu doux : la crème doit napper la spatule après disparition de l'écume superficielle. La température ne doit pas dépasser 80°-85°C
- 6° La crème ne doit pas atteindre l'ébullition
- 7° Verser aussitôt dans un plat de service froid et placer au bain-marie froid afin de stopper la cuisson

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (153 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	124 kcal	6 %
PROTÉINES	5 g	7 g	14 %
GLUCIDES	11 g	16 g	6 %
SUCRES	10 g	16 g	18 %
LIPIDES	4 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	32 mg	49 mg	2 %