



CRÈME PÂTISSIÈRE AU CHOCOLAT OU À LA VANILLE

Par personne allergènes : lait, oeuf, gluten

 10 minutes

 20 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 125 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 jaune d'oeuf (18 g)
- 10 grammes de farine de blé
- 15 grammes de sucre en poudre
- 1 carré de chocolat noir à 70% cacao minimum (10 g) **ou** 5 grammes d'extrait de vanille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer un bain-marie froid
- 2° Mettre le lait à chauffer dans une casserole
- 3° Ajouter la gousse de vanille fendue et laisser infuser. Si vous choisissez la recette au chocolat, ajouter le chocolat et laisser jusqu'à ce qu'il soit entièrement fondu
- 4° Séparer le blanc du jaune : le blanc peut être immédiatement éliminé
- 5° Dans un saladier, blanchir le jaune et le sucre avec une spatule. La consistance doit être celle d'un ruban
- 6° Ajouter la farine
- 7° Ajouter doucement le lait chaud non bouillant aromatisé tout en mélangeant
- 8° Verser le mélange dans la casserole, puis mettre sur le feu à chauffer doucement sans cesser de remuer pendant 5 à 8 minutes. La préparation doit épaissir et ne pas avoir le goût d'amidon cru
- 9° Verser la crème épaissie dans un ramequin, filmer au contact et placer dans un bain-marie froid
- 10° Lorsque la crème est refroidie, placer le ramequin au réfrigérateur

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (176 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 111 kcal | 195 kcal | 10 % |
| PROTÉINES | 5 g | 9 g | 18 % |
| GLUCIDES | 17 g | 30 g | 11 % |
| SUCRES | 13 g | 22 g | 25 % |
| LIPIDES | 5 g | 9 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 4 g | 21 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 1 g | 4 % |
| SODIUM | 29 mg | 50 mg | 2 % |