

**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 %