

Crème brûlée

Pour 4 portions

(1 portion = 486 Kcal et 12,5g de protéines)



Ingrédients :

- 200ml de crème fraîche liquide entière
- 125ml de lait entier
- 100g de sucre
- 5 jaunes d'œufs
- 80g de lait en poudre
- Vanille

Préparation :

1. Dans une casserole, mélanger la crème, le lait, le lait en poudre et la vanille. Puis faire bouillir le mélange.
2. En parallèle, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanchis et mousseux.
3. Verser progressivement la crème tiédie sur la préparation jaune/sucre en mélangeant en continu.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Disposer la crème dans les ramequins, et mettre à cuire au bain marie 30 min.
6. A la sortie du four, mettre les crèmes au frigo, 4h minimum.