



CRÈME BRÛLÉE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



3 portions

Préparation 25 min

Cuisson 35 min

Repos 2h

ATKINS

3 portions = 2,5 parts

Kcal : 639 kcal

Lipides : 63 g

Glucides : 2,5 g

Protéines : 15,9 g

1 portion = 1 part

Kcal : 213 kcal

Lipides : 21 g

Glucides : 0,8 g

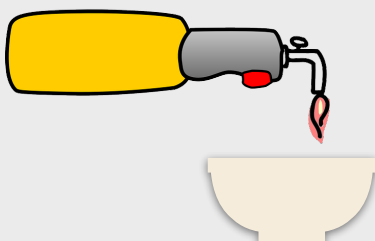
Protéines : 5,3 g



Astuces



* Il est possible d'utiliser un chalumeau pour caraméliser les crèmes brûlées.



©Vitaflor France

INGRÉDIENTS

- 50 g de crème entière liquide
- 250 ml de K.Flo® (1 bouteille)
- 40 g de jaune d'œuf (2 jaunes d'œufs)
- 20 g d'édulcorant type Ginko® ou Sugarly®
- Garniture : 3 cuillères à café d'édulcorant pour la caramélisation

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 150°C. Verser la crème liquide et le K.Flo® dans une casserole. Remuer en continu le mélange à feu moyen. Retirer du feu dès qu'il commence à frémir (ne pas atteindre l'ébullition).

Dans un bol, battre les jaunes d'œufs et l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange soit pâle et mousseux, puis le verser dans la casserole avec la crème et le K.Flo®. Sur feu moyen, fouetter le mélange en continu jusqu'à ce qu'il épaississe - cela indique que les œufs ont commencé à cuire légèrement. Passer le mélange au travers d'un tamis fin dans un grand pichet, puis le verser dans 3 ramequins remplis à moitié. Placer les ramequins dans un grand plat de cuisson et verser suffisamment d'eau chaude dans le plat pour arriver à mi-hauteur des ramequins. Placer le plat de cuisson sur la grille du milieu du four et faire cuire au bain marie pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les crèmes soient juste prises mais encore légèrement tremblotantes au milieu. Retirer les ramequins de l'eau et les laisser refroidir à température ambiante. Ensuite, les mettre au réfrigérateur pour les refroidir.

Lorsque vous êtes prêt à servir, saupoudrer une cuillère à café d'édulcorant uniformément sur la surface de chaque crème brûlée, puis caraméliser sous le gril pendant 2 minutes. Laisser refroidir pendant 2 minutes, puis servir.