



CRÈME GLACÉE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



6 portions de crème glacée

Préparation : 30 min

Congélation : 12 h

ATKINS

Préparation totale = 6 parts

Kcal : 940 kcal

Lipides : 84 g

Glucides : 6 g

Protéines : 35 g



Astuce



*Il est possible d'aromatiser la crème glacée en ajoutant du cacao en poudre ou du sirop 0 % pour varier les goûts.



INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 25g d'édulcorant type Sugarly®
- 200 g de crème liquide fluide entière 30 % de matière grasse
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

La crème glacée se prépare la veille.

Mettre le saladier et la crème liquide au congélateur (10-15 min) avant de les utiliser pour faciliter la réalisation de la recette.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un premier saladier, battre les jaunes avec l'édulcorant et les grains de la gousse de vanille. Réserver.

Sortir le saladier du congélateur, y battre la crème liquide en chantilly et réserver.

Dans un autre saladier, monter en neige les blancs d'œufs auxquels on aura incorporé une pincée de sel.

Mélanger délicatement ces trois préparations à l'aide d'une spatule et en les aérant dans l'ordre suivant : la crème chantilly avec la préparation des jaunes d'œufs, puis les blancs en neige avec la préparation totale. Verser toute la préparation dans un moule à cake (à couper en 6 portions égales) ou autres moules individuels type muffins en 6 portions égales. Mettre au congélateur et démouler au dernier moment.