

# L'ÎLE FLOTTANTE ET SA VARIANTE EN TERRINE



Ingrédients pour 4 personnes:

**Les oeufs en neige :**

6 blancs d'oeufs  
120 g de sucre

**La crème anglaise :**

1/2 l de lait  
4 jaunes d'oeufs  
80 g de sucre  
1/2 gousse de vanille  
Caramel liquide

## Préparation de la recette L'île flottante et sa variante en terrine

1. Monter Les blancs en neige :

Battre les blancs en neige très ferme, puis les serrer avec le sucre, en continuant de fouetter encore quelques secondes.

2. La cuisson des blancs :

Cuisson au lait :

- Porter le lait à frémissement
- Déposer délicatement une cuillère à soupe de blancs.
- Cuire environ 1 mn à 2 mn de chaque côté.
- S'assurer de la bonne cuisson par pression du doigt (consistance ferme mais souple).
- Ôter les blancs pochés à l'aide d'une écumoire sur du papier absorbant.

**Astuce : Cuisson au micro-ondes :**

- Déposez des blancs dans un plat en pyrex recouvert de papier film.
- Cuisez 2\*60s à 600W

3. Bien refroidir les blancs.

4. La réalisation de la crème anglaise :

- Faire bouillir le lait.
- Blanchir les jaunes et le sucre.
- Détendre le mélange « jaunes-sucre » avec une partie du lait bouillant.
- Remettre tout le mélange dans la casserole avec le reste de lait chaud et cuire à feu doux en remuant bien régulièrement.
- Arrêter juste quand la crème commence à épaissir et à napper la spatule (c'est à dire qu'une ligne tracée avec le doigt sur la spatule doit rester nette).
- Afin de stopper complètement la cuisson de la crème anglaise, dès sa température atteinte, verser dans un récipient d'eau glacée.

5. Le montage :

- Dans des coupes ou assiettes creuses, verser un peu de caramel, de la crème anglaise et

déposer délicatement un ou des oeufs en neige  
·Décorer de traits de caramels.

### **La variante : Terrine d'île flottante**

Ingrédients :

1 terrine d'œufs en neige cuits au bain-marie (40 à 45 minutes à 120°)

Crème anglaise

Glace vanille

Croustillants de filo (Feuilles filo, beurre, sucre passés au four)

Réalisation /Montage :

1. Démouler la terrine.

2. A l'aide d'un emporte pièce, évider le centre.

3. Couler de la crème anglaise dans le creux. Déposer une boule de glace vanille sur le dessus.

4. Décorer de croustillants de filo.