

## *Iles flottantes au four*

### Recette pour 8 personnes

6 blancs d'œufs  
6 C à soupe de sucre  
3 C à soupe de caramel liquide

Crème anglaise  
6 jaunes d'œufs  
700 ml de lait entier (au pire du demi-écrémé, mais pas d'écramé ou de 0%)  
40 ml de crème liquide entière (2 grosses cuillères à soupe et pas de 0% SVP)  
120 g de sucre de canne  
1 C à café de vanille liquide

### Préparation

Place un plat à gratin rempli à moitié d'eau chaude dans ton four, que tu vas préchauffer à 180°C.

#### Iles flottantes :

Dans un saladier, bats les blancs d'œufs et le sucre au fouet électrique jusqu'à obtenir une meringue bien ferme. Quand tu lève les batteurs, la meringue doit former des becs qui ne vont pas retomber. Beurre bien ton moule, et dépose la meringue. Lisse bien, et enfourne pour 8 minutes. Au bout de 8 minutes, éteins ton four, mais surtout ne L'OUVRE PAS (même pas par curiosité). Laisse reposer 30 minutes four éteins et fermé. Au bout de 30 minutes, démoule directement dans ton plat de service (creux de préférence).

#### Crème anglaise :

Fais chauffer le lait, la crème et la vanille dans une casserole. Quand c'est sur le point de bouillir, arrête le feu.

Dans un grand bol, bats les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que les grains de sucre soient dissous. Ajoute 200 ml de lait chaud, mélange bien, et verse tout dans la casserole. Mélange bien, et remets sur feu moyen, et remue constamment avec un fouet ou une cuillère en bois, jusqu'à ce que ta crème épaisse un peu.

Idéalement, le mélange ne doit pas bouillir ou atteindre plus de 90°C. Si c'est le cas, ta crème va faire comme des petits grumeaux. Arrête immédiatement la cuisson, transfère dans ton blender et mixe à vitesse maximum (tu peux aussi utiliser un mixer plongeant, pour les soupes).

Mets ta crème dans un bol ou une petite bouteille. Laisse refroidir à température ambiante, puis mets la au réfrigérateur au moins 4 heures pour qu'elle soit bien froide.

Au moment de servir, verse ta crème anglaise autour de ta meringue cuite, et arrose la meringue de caramel liquide.

