

ILES FLOTTANTES EXPRESS

On se laisse tenter par ce dessert gourmand qui, grâce au micro-ondes permet d'associer rapidité et cuisson sans odeur. On pourra le préparer à tout moment de la journée.



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 5 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

Pour la crème anglaise

- 6 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 1 c. à c. légèrement bombée de Maïzena (fécule de maïs)
- 50 cl de lait
- 2 c. à c. de vanille liquide

Pour les îles flottantes

- 5 blancs d'œufs
- sel
- 30 g de sucre

Pour le caramel : 70 g de sucre

Préparation

Faire un caramel dans une casserole avec 70 g de sucre en morceaux imbibés d'eau.

Chauffer au micro-ondes le lait et la vanille 2 min à 1000 watts (puissance maximale). Faire la crème anglaise si possible dans un pichet avec couvercle spécial micro-ondes.

Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre (50 g) et la maïzena. Verser ce mélange sur le lait et mélanger.

Faire cuire au micro-ondes à 400 watts 1 min. Puis mélanger avec une cuillère en bois puis recuire 2 min, en mélangeant toutes les 30 secondes. Suivant le micro-ondes, réduire ou augmenter le temps de cuisson de quelques secondes en fonction de la consistance désirée pour la crème anglaise.

Pour les îles flottantes : battre les blancs (seulement 5) avec 1 pincée de sel. Ajouter 30 g de sucre et continuer à les battre en neige. Quand ils sont bien fermes, former 4 ou 5 boules dans des assiettes creuses.

Les cuire 3 minutes à 100 watts. Les mettre sur la crème anglaise.