



CRÈME BRÛLÉE AUX MYRTILLES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150G DE MYRTILLES
- 20CL DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
- 15CL DE CRÈME LIQUIDE
- 4 JAUNES D'ŒUF
- 50G DE SUCRE
- VANILLE
- SUCRE ROUX
- HUILE POUR LES RAMEQUINS

PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 160°C
- Préparez un bain marie dans la plaque à rôtir
- Huilez les ramequins et répartissez-y les myrtilles
- Faites bouillir le lait et la crème dans une casserole
- Ajoutez la vanille et laissez infuser
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs et battre les jaunes dans une terrine avec le sucre
- Versez le mélange lait et crème à travers une passoire
- Fouettez et répartissez le mélange obtenu dans les ramequins
- Enfournez 35-40mn au bain marie
- (Laissez refroidir puis mettre dessus du sucre roux et le brûler avec un petit chalumeau de cuisine)
- Possibilité de préparer un bain marie froid pour le refroidissement rapide du dessert



CE QUE L'AFa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

➤ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

➤ LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

➤ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT