

ŒUFS AU LAIT CHOCOLATÉS

Dimanche 18 Mars 2018

Un petit dessert onctueux avec retour en enfance :

Œufs au lait chocolatés : 4 parts et 2pp-2 spl par part

-350 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

-2 œufs moyens*

-40 g de sucralose

-2 cuillères à café de cacao sans sucre en poudre

-1/2 gousse de vanille

Préchauffer le four 150 °

Chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée pour récupérer les grains et le sucralose. Porter à ébullition puis hors du feu laisser infuser 30 minutes.

Retirer la vanille, filtrer le lait et verser le cacao. Bien fouetter

Battre les œufs et verser dessus le lait chaud tout en continuant à fouetter

Remplir 4 tasses ou autres récipients de même contenance et les poser dans un plat rempli d'eau chaude (bain -marie)

Enfourner 40 minutes

Sortir les œufs au lait chocolatés et les laisser refroidir avant de les mettre au frais



J'ai pris du lait demi-écrémé pour l'onctuosité

La température du four ne doit pas être trop élevée pour éviter la craquelure et la formation de bulles à la surface de la crème

Pour le repas : asperges + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -sole en papillote et ses petits légumes (5pp-4 spl-recette du 15 01 2017) -œuf au lait chocolaté (3pp- 2 spl -1 poire (0pp- 0 sp)). Total : 9 pp-7spl

Excellent dimanche malgré une offensive de l'hiver

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés