

# ŒUFS AU LAIT CAMEL

Dimanche 28 Février 2021

*Un dessert très régressif et tellement bon :*

*Œufs au lait caramel pour 4 personnes et 4 sp vert ☐ -3 spl bleu ☐ -3 spv violet ☐ par part*

*-500 ml de lait écrémé\**

*-3 œufs moyens\**

*-3 carambars caramel*

*-25 g de sugarly en poudre (sucralose)*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille*

*Verser le lait dans une casserole à fond épais. Rajouter les carambars et chauffer doucement en tournant jusqu'à ce que les carambars soient entièrement fondus.*

*Préchauffer le four 120° (th 4)*

*Fouetter les œufs avec le sugarly et l'extrait de vanille.*

*Verser le lait chaud sur les œufs en mélangeant bien.*

*Remplir 4 ramequins.*

*Cuire au bain-marie 20 minutes à 120° puis 10 minutes à 180° et 5 minutes à 210°.*

*Sortir les ramequins du four, les laisser tiédir puis les mettre au frais.*



*En respectant ce temps de cuisson, les crèmes sont parfaites, bien onctueuses et 3 carambars suffisent pour les aromatiser.*

*Pour le repas : 50 g avocat citron (3 sp vert bleu violet) -100 g d'omble chevalier au four sur lit de chou vert + 1 c à c d'huile (3 sp vert - 1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de boulgour complet aux petits légumes carotte brocolis (4 sp vert -4 sp bleu - 0 spv violet) -œuf au lait caramel (4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet). Total :14 sp vert -11 spl bleu -7 spv violet*

*Très belle fin de semaine.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***