

# ŒUFS AU LAIT D'AMANDE

Dimanche 13 Juin 2021

*Toujours sur la même base :*

*Œufs au lait d'amande : 9 parts et 2 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□ par part*

*-500 ml de lait d'amande sans sucre*

*-3 œufs moyens \**

*-25 g de sugarly (sucralose)*

*-quelques gouttes de vanille Bourbon liquide*

*-quelques gouttes d'amande amère*

*-10 g d'amandes effilées*

*Préchauffer le four 120° (th 4)*

*Chauffer le lait jusqu'à frémissement.*

*Fouetter les œufs avec le sugarly, la vanille et l'amande amère jusqu'à blanchissement.*

*Verser petit à petit le lait chaud toujours en fouettant.*

*Verser dans 9 petites verrines de 15 ml et cuire au bain marie 20 minutes à 120° puis 10 minutes à 180° et pour finir 5 minutes à 210°.*

*La cuisson est terminée quand un liseré doré apparaît sur le pourtour des verrines.*

*Sortir les verrines, les laisser refroidir et les mettre au frais.*

*Au moment de servir, griller à sec les amandes effilées dans*

*une poêle et les répartir sur les verrines.*



*Vous pouvez aussi programmer 180° pendant 30 minutes.*

*Je trouve qu'avec le lait d'amande, le résultat est plus crémeux et plus léger qu'avec la recette traditionnelle des oeufs au lait.*

*Un point sur le mode de cuisson au bain-marie dans un four préchauffé : prendre un plat à rebords assez hauts, le tapisser de papier absorbant ou même de papier journal, poser de manière stable les verrines puis verser de l'eau très chaude à mi-hauteur.*

*Pour le repas du soir : salade saumon fumé 40 g, endives, pointes d'asperges et 2 c à c de vinaigrette allégée Pujet (3 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -30 g de pain noir 100% seigle complet (2 sp vert □ -2 sp bleu□-0 spv violet□) -oeufs au lait d'amande (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□).*

Total : 7 sp vert □ – 4 spl bleu□-2 spv violet□

Très bon dimanche\*\*\*

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

**Tous droits réservés**