

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