

# CRÈME BRULÉE AUX GROSEILLES

*Dimanche 19 juin 2022*

*La gourmandise pour la fête des pères :*

***Crème brulée aux groseilles pour 4 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part***

*-150 g de crème à 4% : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□*

*-100 g de crème à 12% : 7 sp vert bleu violet □□□-7 psp□*

*-3 œufs moyens\* : 7 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-30 g de sugarly en poudre : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□*

*-120 g de groseilles\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Passer les groseilles sous un filet d'eau froide et égrapper 100 g. Garder 20 g pour la décoration.*

*Répartir les groseilles dans 4 petits moules en terre beurrés de 12 cm de diamètre.*

*Mettre les deux crèmes dans une petite casserole et les chauffer sans les faire bouillir.*

*Fouetter les jaunes d'œufs avec le sugarly jusqu'à blanchiment et continuer à fouetter en rajoutant la crème chaude au fur et à mesure.*

*Verser dans les moules.*

*Enfourner et cuire au bain marie 40 minutes.*

*Sortir les crèmes, les laisser refroidir et les garder au frais jusqu'à dégustation, minimum 2 h.*

*Servir les crèmes décorées de grappes de groseilles.*



*Vous pouvez saupoudrer les crèmes de cassonade et les passer sous le gril au moment de servir pour les caraméliser en ôtant les grappes de groseilles fraîches à remettre après.*

*Comptabilisez la cassonade : 2 c à c à répartir soit 3 sp vert bleu violet – 3 psp et donc 7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par crème*

*Je congèle séparément les blancs des œufs pour d'autres futures recettes.*

*Pour le repas : assiette saumonée (4 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 02 09 2017) – brochettes de poulet aux épices italiennes (3 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp – recette du 23 08 2017) – 1 pomme de*

*terre de 100 g cuite sous la cendre (2 sp vert □ – 2 sp bleu□  
– 0 spv violet□ – 0 psp□)-crème brûlée aux groseilles (6 sp  
vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□). Total : 15 sp  
vert □ – 9 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□*

*Recalculez bien vos perso points psp□ selon vos choix  
alimentaires.*

*Très bon dimanche.*

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

***Tous droits réservés***