

ŒUFS AU LAIT D'AMANDE

Dimanche 13 Juin 2021

Toujours sur la même base :

Oeufs 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 oeufs 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 oeufs 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