

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