

CRÈME ANGLAISE AUX FRAISES

Dimanche 28 Juin 2020

Un dessert léger pour l'été :

Crème anglaise aux fraises pour 2 personnes et 5 sp vert ☐
-2spl bleu☐ -2spv violet☐ par part

*-250 ml de lait écrémé **

*-2 jaunes d'œufs **

-1 cuillerée à soupe de maïzena

-extrait de vanille liquide

-1 cuillerée à soupe de sugarly (sucralose)

*-200 g de fraises **

-4 feuilles de menthe (facultatif)

Passer rapidement les fraises sous un filet d'eau et les équeuter

Mettre les fraises dans deux coupes

Garder 2 cuillerées à soupe de lait froid et porter à ébullition le lait restant en rajoutant quelques gouttes de vanille en fin d'ébullition

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sugarly jusqu'à blanchiment

Verser le lait chaud petit à petit tout en fouettant

Délayer la maïzena dans le lait froid puis verser dans la préparation toujours en fouettant

Remettre sur un feu doux et remuer jusqu'à ce que la crème épaisse

Arrêter la cuisson et verser dans une saucière

Filmer et mettre au frais

Au moment de servir, verser la crème froide sur les fraises et décorer de feuilles de menthe



Surtout ne faites pas bouillir une fois le lait versé sur les jaunes, favorisez une cuisson douce

Pour le repas de la fête des pères : 1 flûte de champagne (3sp vert bleu violet □□□)-crudités tomates cerises carottes, radis, chou-fleur (0sp vert bleu violet □□□)-1 faisselle 0% salée à la ciboulette (1sp vert □ -1sp bleu□ -0spv violet□)-35 g de saumon fumé (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)- gambas à la plancha (2sp vert □ – 0spl bleu□ -0spv violet□)-salade mesclun asperges vertes cœurs de palmiers +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)-crème anglaise aux fraises (5sp vert □ – 2spl bleu□ -2 spv violet□)-3 mignardises sucrées (6sp vert bleu violet □□□).Total : 19 sp vert □ -13 spl bleu□ -12 spv violet□

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés