

Crème renversée au caramel

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 6g ; Lipides : 3g ; Glucides : 21g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 œufs
- 50cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- 100g de sucre
- 1 gousse de vanille
- Eau



Étapes :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Caraméliser le moule : chauffer 60g de sucre en poudre avec un peu d'eau sans remuer. Dès que le caramel est de couleur abricot (ambrée), verser et laquer les parois du moule avec le caramel en le tournant avec précaution. Le caramel recouvre le fond du moule.
3. Faire chauffer le lait et la vanille. Laisser infuser la gousse afin de favoriser la diffusion des parfums dans le lait.
4. Dans un saladier, mélanger l'œuf avec 40g de sucre en poudre afin de commencer la dissolution du sucre dans l'œuf.
5. Verser peu à peu le lait chaud non bouillant en remuant vivement.
6. Verser la préparation dans le moule recouvert de caramel en prenant soin d'enlever la gousse de vanille.
7. Cuire au bain-marie non bouillant (l'eau arrive au 2/3 de moule). Enfourner pendant 40 à 45 minutes.
8. Préparer un bain-marie froid.

9. Vérifiez la cuisson : piquer avec une aiguille ou la pointe d'un couteau qui doit ressortir humide, sans trace d'œuf. Laisser refroidir couvert au bain-marie froid, puis démouler.