ILES FLOTTANTES NOISETTES TONKA

Crème anglaise aromatisée à la noisette et au parfum caramel de la fève de tonka. Cette préparation est sucrée avec seulement du sucre de coco à l'indice glycémique très bas, les parfums font le reste pour sublimer ce dessert.

3 oeufs
380 ml lait végétal
40 gr sucre de coco
1 fève tonka
1 tasse noisettes
200 ml eau ou lait végétal

30 minutes
10 minutes (5+5)
3 portions

1. Verser le lait de noisettes-amandes dans une casserole et mettre doucement à chauffer

2. Pendant ce temps, déposer les jaunes d'œufs et le sucre de coco dans un saladier

3. Remuer énergiquement les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un fouet pour blanchir le mélange

4. Ajouter le lait chaud mais non bouillant sur le mélange d'œufs sucrés blanchi, bien mélanger au fouet

5. Verser ce liquide à nouveau dans la casserole pour cuire les œufs à feu moyen

6. Râper dans le liquide une demi fève de tonka

7. Remuer sans attendre et sans arrêt jusqu'à ce que la crème toujours à l'aspect liquide, laisse un nappage sur la cuillère en bois (astuce : tracer au doigt le nappage, si la trace demeure la crème est cuite)

8. Dès que la crème anglaise est cuite, la verser dans un saladier froid, préalablement placé au congélateur quelques minutes

9. Remuer en forme de 8 pour refroidir rapidement cette crème et la laisser au frais le temps de préparer les îles flottantes

10. Monter les blancs en neige très ferme et mettre à chauffer une casserole de liquide (ici lait végétal parfumé avec la fève de tonka - l'autre moitié)

11. Prélever une cuillère de blanc en neige que l'on plonge dans le liquide bouillant 1 ou 2 minutes (il va gonfler légèrement et se raffermir)

12. Puis continuer la cuisson du reste des blancs d'œufs en neige, que l'on égoutte au fur et à mesure sur une passoire

13. Déposer les blancs dans une assiette et réserver

14. Concasser quelques noisettes placées dans un sachet ou un film, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un fond plat de bouteille

15. Dressage : Remplir des coupes à dessert avec la crème anglaise