|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| les flottantes au micro-ondes |

 |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Iles flottantes au micro-ondes |   |

|  |  |
| --- | --- |
| **Préparation :** 20 mn**Cuisson :** 2 mn**Repos :** 0 mn**Temps total :** 22 mn**Difficulté :** Facile |  |

**Pour 8 personnes :**crème anglaise- 125 g de sucre- 6 oeufs- 1 l de lait- 2 sachets de sucre vanillé- 6 cuillères à café de maïzenacaramel- 20 sucres- 20 cuillères à café d eau- 5 cuillères à café de vinaigre de vin- 1 sachet d amandes pilées  |

 |
|

|  |
| --- |
|  |

 |
|

|  |
| --- |
| **La recette** |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | **1/** Chauffer le lait avec le sucre vanillé. Dans un saladier, mélanger le sucre avec les jaunes d'oeufs et la Maïzena, y ajouter le lait chaud. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2/** Chauffer le mélange jusqu'à léger épaississement (ne pas faire boullir). Laisser refroidir. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | **3/** [Monter](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/88/monter.shtml) les blancs en neige (avec une pincée de sel) et ajouter 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, mélanger doucement pour pas faire tomber les blancs. Faire des petites îles avec une cuillère à soupe et les diposer par 3 dans des assiettes. Mettre 30 à 40 secondes à cuire au micro-ondes. Les [réserver](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/100/reserver.shtml) sur une feuille de papier essuie- tout pour qu'elles perdent leur eau. Laisser refroidir. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | **4/** Faire chauffer une poêle, y [passer](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/300074/passer.shtml) les amandes rapidement (attention ça brûle vite), et les deposer sur les blancs en neige cuits. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5/** Faire chauffer les ingrédients du caramel dans une casserole, sans mélanger, jusqu'à ce que cela brunisse. Verser dessuite sur les îles (car le vinaigre fait que c'est un caramel qui solidifie très vite). Pour un caramel liquide, ne pas mettre de vinaigre. Ou l'acheter tout prêt. Servir frais. |

 |
|

|  |
| --- |
| **Pour finir ...** Accompagner avec un petit biscuit type langue de chat. |

 |