

Ile flottante Exotique

Dessert



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 364.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 14.92

Les ingrédients

- 4.0 u Oeuf
- 120.0 gr Sucre en poudre
- 100.0 gr Noix de coco
- 0.5 u Citron Vert
- 15.0 cl lait demi écrémé
- 25.0 cl Creme liquide 30pc
- 120.0 gr Fruit de la passion

Préparation de la crème anglaise

Dans une casserole, faite chauffer le lait avec 15 cl de crème liquide. Dans un saladier, mettre uniquement les jaunes d'oeufs et les mélanger avec 40g de sucre. Versez le lait et la crème en fouettant. Renversez le tout dans la casserole et faites épaisir sur feu doux en remuant avec une cuillère en bois. Laissez tiédir.

Préparation de la crème de fruits de la passion

Montez le reste de crème liquide bien froide en crème fouettée avec 30 gr de sucre. Incorporez délicatement la pulpe de fruits de la passion. Réservez au frais.

Réalisation des blancs en neige

Montez les blancs d'oeufs en neige bien ferme avec le sucre restant. Puis dans une casserole d'eau bouillante, mettre à cuire sur les 2 faces de grosses cuillère de blanc en neige. Puis roulez-les dans la noix de coco râpée.

Présentation

Répartir le crème de fruits de la passion dans le fond d'une verrine. Versez par dessus un peu de crème

anglaise puis déposez une boule de blanc en neige au coco.