



CREME ANGLAISE

CREME ANGLAISE AMANDES CANNELLE

Ingrédients :

lait ou lait d'amandes (note 1)
sucre ou faux sucre (note 3)
tuyaux de cannelle

oeufs frais (note 2)
extrait d'amandes amères

Méthode:

Nous fabriquerons une crème anglaise "sans sucre" ce qui permettra même aux diabétiques de faire de délicieux desserts

Faites infuser une "chaussette" qui contient les tuyaux de cannelle et éventuellement des branchettes de stévia ou de lippia (note 3) dans le lait (note 1) . Sortez la "chaussette" : le goût y est ... mais pas de petits débris elle a diffusé ses essences dans tout le lait qui est bien uniformément parfumé !

Battre les oeufs entiers comme une omelette assez longtemps . Fouettez avec le lait (note 1) chaud que vous verserez par petites quantités et mettre sur feu très doux (ou mieux dans un bain Marie) à cuire en tournant sans arrêt avec une spatule . *Attention* si ça bout ça va faire coaguler la crème qui fera des grumeaux . Vous ne pouvez même pas la rattraper avec votre "girafe"

Lorsque la crème nappe la cuillère et que sa consistance vous plait ajoutez quelques gouttes d'extrait d'amandes amères . Puis verser-la dans une bouteille à bouchon à vis . Posez-la dans l'eau froide et secouez-là régulièrement pour la refroidir vite . Ainsi il ne se formera pas de grumeaux et elle restera bien onctueuse .

Attention ! Même conservée au frigo elle ne se conserve que deux ou trois jours car les oeufs ne sont pas cuits

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous aurez un goût encore plus fin avec du lait d'amandes ce qui donnera un dessert délicieux même pour les allergiques au lactose

(note 2) Des vrais oeufs frais de ferme vous donneront une crème plus goûteuse et très colorée .

(note 3) Les branchettes de stévia donnent un goût de réglisse qui ne plait pas à tout le monde . La lippia elle déforme moins les parfums . Vous n'en avez pas ??? Ne vous désolerez pas utilisez un édulcorant qui résiste à la chaleur (type Sucaryl) et ce n'est plus un problème

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" il n'y a que des produits autorisés, pas de farine donc tout va bien

Pour les "sans sucre" : c'est "FAIPOUR" tout va bien

Pour les "sans gras" avec un lait écrémé pas de problème !D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A