



CREME BRULEE AUX AGRUMES

Equilibrée

INGRÉDIENTS

- 6 jaunes d'œufs
- 100g de sucre
- 500ml de lait entier
- Vanille liquide
- Zestes d'une orange et d'un citron

MATÉRIEL

- Mixeur
- Fouet
- Ramequin
- Casserole
- Rappe
- Four
- Chalumeau

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
8,5	31	12,5	273

RECETTE – FACILE- 4 PERSONNES

- Dans un récipient, séparer les blancs des jaunes
 - Ajouter le sucre aux jaunes
 - Puis fouettez jusqu'à obtenir un mélange moussieux
 - Dans une casserole, faire chauffer le lait puis y ajouter la vanille
 - Ajouter progressivement le lait au mélange œufs/sucre
 - A l'aide d'une rappe, ajouter les zestes d'agrumes au mélange
 - Repartir le mélange dans des ramequins
 - Mettra au bain marie au four pendant 30 min à 160°
 - Puis laisser refroidir
 - Ajouter par dessus du sucre et le brûler avec un petit chalumeau de cuisine.
- 