

Crèmes cappucino et caramel



Dessert

Facile

Pour : 8 personnes

Préparation : 20 mn

Repos : 2 h

Cuisson : 15 mn

Vous pouvez remplacer le sucre par de l'édulcorant pour en faire une crème adaptée pour régime diabétique. Cuisson originale à la vapeur.

Ingrédients

- 75 cl de lait entier
- 6 oeufs
- 100 g de sucre - ou 3 cs d'hermesetas liquide
- 3 cs de cappucino au caramel - en poudre

- pour le caramel :
- 150 g de sucre
- 8 cl d'eau

Préparation

- 1 Pour le caramel : faites chauffer l'eau et le sucre dans une casserole à feu moyen. Lorsque votre caramel commence à blondir, retirez-le du feu et répartissez-le dans 6 ramequins.
- 2 Pour la crème : dans un récipient, battez les oeufs et le sucre jusqu'à ce que l'ensemble blanchisse.
- 3 Faites bouillir le lait. Une fois chaud, faites-y dissoudre la poudre de cappucino et mélangez . Versez-le dans la préparation aux oeufs et fouettez le tout.
- 4 Répartissez le mélange dans les ramequins et filmez-les avec du papier film.
- 5 Placez vos ramequins dans votre cuit vapeur et faites-les cuire 15 minutes.
- 6 Dès que les crèmes sont prêtes, retirez le film plastique et placez-les au réfrigérateur.
- 7 Au moment de servir, retournez les crèmes sur une assiette et recouvrez-les de caramel.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . j'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

