

Iles flottantes aux fraises



Dessert **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Repos : 2 h

Cuisson : 10 mn

Un dessert simple, très facile à réaliser et délicieux !

Ingrédients

- 250 g de fraises
- 3 cs de sucre
- 5 cs de sucre - pour le caramel
- 2 blancs d'œuf
- quelques amandes grillées - facultatif

Préparation

- 1 Mixez les fraises avec 2 cuillères à soupe de sucre de façon à obtenir un coulis.
- 2 Versez ce coulis dans de jolies coupes.
- 3 Battez les blancs en neige bien ferme, avec 1 cuillère à soupe de sucre.
- 4 Mettez ces blancs montés en neige dans des petits ramequins huilés.
- 5 Faites-les cuire au bain-marie, pendant une dizaine de minutes dans un four préchauffé à 120°C (th.4).
- 6 Quand ces blancs sont cuits et refroidis, disposez-les sur le coulis de fraises.
- 7 Faites un petit caramel blond et versez-le sur les îles flottantes.
- 8 Décorez avec quelques amandes grillées (facultatif).
- 9 Dégustez bien frais.

Proposé par

chantal

Bonjour;

Je me présente;je m'appelle Chantal;j'aime la cuisine (plutôt traditionnelle),la lecture,la broderie à points comptés,les sorties,les voyages.....et un tas d'autres choses!

Si vous voulez me rejoindre sur mon [blog](#),je vous y accueillerai avec plaisir!

A bientôt!

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

