

## Îles flottantes à la fleur d'oranger



Dessert **Facile**

**Pour** : 6 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Repos** : 1 h

**Cuisson** : 10 mn

*Le dessert demandé par mon petit frère pour son anniversaire...*

### Ingrédients

- pour la crème anglaise :
  - 1 litre de lait
  - 6 oeufs
  - 75 g de sirop d'agave
  - 4 cuillères à café de farine
  - 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- pour le caramel :
  - 250 g de sucre en poudre
  - 5 cl d'eau - + 10 cl d'eau
  - 1 cuillère à soupe de jus de citron

### Préparation

- 1 Recette du caramel : Dans une petite casserole à fond épais, faites chauffer le sucre, le jus de citron et les 5 cl d'eau. Laissez bouillir la préparation jusqu'à ce qu'elle devienne ambrée, pendant environ 10-15 mn. Lorsqu'elle a pris la bonne couleur, versez les 10 cl d'eau restant.
- 2 Attention aux projections ! Remuez encore pendant 2 mn et versez le caramel dans un pot en verre ou une petite fiole. Il se conserve un mois au réfrigérateur.
- 3 Recette de la crème anglaise : Séparez les blancs des jaunes d'oeufs en gardant 3 blancs d'oeufs pour faire les îles (les 3 autres pour faire des macarons ou autres).
- 4 Dans un saladier, mélangez ensemble les jaunes d'oeufs avec le sirop d'agave et le sucre vanillé, incorporez la farine.
- 5 Faites chauffer le lait avec le sucre vanillé, versez-le ensuite sur le mélange oeufs-sirop d'agave tout en remuant pour éviter la coagulation de l'oeuf.
- 6 Remettez le tout sur le feu doux pour faire prendre la crème anglaise, elle est cuite une fois qu'elle nappe bien votre cuillère en bois... Versez la préparation dans vos bols et laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur.
- 7 Pour les îles : Montez vos blancs en neige avec la fleur d'oranger et un peu de sucre glace pour qu'ils prennent bien. Faites-les cuire soit au micro-onde soit dans de l'eau frémissante. Pour ma part, j'ai opté pour la méthode micro-onde de Norbert Tarayre.
- 8 Mettez-les sur la crème anglaise et ajoutez le caramel.

Proposé par



**coxi**

Maman de 3 enfants pour le moment âgés de 9 ans 7 ans et 15 mois, j'essaie de leur faire des repas variés et qui change un peu toutes les semaines. Mais je préfère le sucré au salé même si mes petites recettes salées sont bonnes.

retrouver moi aussi

ici <http://www.certifirme.com/blog/mespetitesrecettesdecoxi.html>

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

