

Îles flottantes au sirop d'agave



Dessert **Facile**

Pour : 5 personnes

Préparation : 10 mn

Repos : 30 mn

Cuisson : 15 mn

Un dessert classique, réalisé avec du sirop d'agave.

Ingrédients

- crème anglaise :
- 1 litre de lait
- 6 oeufs
- 75 g de sirop d'agave
- 4 cc de farine
- 2 sachets de sucre vanillé
- caramel liquide :
- 250 g de sucre en poudre
- 5 cl d'eau - + 10 cl d'eau
- 1 cs de jus de citron

Préparation

- 1 Préparation 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 minutes. Lorsqu'elle a pris la bonne couleur, versez les 10 cl d'eau restants.
- 2 Attention aux projections ! Remuez encore pendant 2 minutes et versez le caramel dans un pot en verre. Il se conserve un mois au réfrigérateur.
- 3 Préparation 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. 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.
- 5 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 frigo.
- 6 Préparation des îles : montez vos blancs en neige avec un peu de sucre glace pour qu'ils prennent bien. Faites-les cuire soit au micro-onde, soit dans de l'eau frémissante.
- 7 Les déposer sur la crème anglaise, nappés du caramel liquide. Mettre au frais ou déguster immédiatement.

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

