

Îles flottantes sur coulis d'ananas



Dessert **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Légères et savoureuses, ces îles portent bien leur nom !

Ingrédients

- 600 g d'ananas au sirop
- 170 g de sucre
- 6 oeufs
- 1 paquet sucre vanillé
- 7 cl d'eau froide
- 1 jus de citron

Préparation

- 1 Égouttez les tranches d'ananas. Coupez-les en morceaux. Mettez-en 12 morceaux de côté.
- 2 Prenez les 12 morceaux d'ananas que vous avez mis de côté et mettez-les dans une casserole, sur feu doux, avec 20g de sucre. Ils vont caraméliser tout doucement. Réservez-les dans une assiette.
- 3 Faites cuire le reste de votre ananas dans une casserole avec 30g de sucre pendant 15 minutes. Remuez de temps en temps. L'ananas doit compoter.
- 4 Au bout de ce temps, mixez votre compote et répartissez-la dans des petits ramequins. J'ai réussi à en réaliser 4. Mettez-les dans le réfrigérateur le temps de préparer la suite de la recette.
- 5 Battez les blancs en neige. Incorporez-leurs le sucre vanillé. Préparez une casserole d'eau bouillante. À l'aide de deux cuillères, façonnez des quenelles dans les blancs d'oeuf et faites-les pocher très rapidement dans l'eau frémissante. Réservez-les sur une assiette garnie de papier absorbant.
- 6 Pour la préparation du caramel, versez l'eau froide ainsi que 120g de sucre dans une casserole. Vous pouvez y ajouter un jus de citron. Portez à ébullition. Surtout ne remuez pas en cours de cuisson. Le caramel risquerait de ne pas prendre!
- 7 Lorsque le caramel commence à prendre de la couleur faites tourner votre casserole pour répartir le caramel. Quand vous êtes satisfait de la couleur de votre caramel versez-le, à l'aide d'une cuillère, sur une feuille de papier sulfurisé.
- 8 Faites-lui prendre des formes d'étoiles. Faites vite car le caramel durcit rapidement!
- 9 Pour la présentation, vous prenez les ramequins que vous avez mis dans le réfrigérateur. Vous disposez une île flottante sur le milieu du coulis d'ananas. Vous disposez des petits dés d'ananas caramélisés. Enfin, vous plantez une étoile caramélisée sur son île!
- 10 Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

