CREME RENVERSEE



Pour 2 personnes - recette standard



Pour 2 personnes - recette avec du lait en poudre



Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. **Préchauffer le four à 150°C** (th. 5)		***Etapes 1 et 2 similaires à la recette traditionnelle***
2. **Préparer le caramel** (cf. fiche recette dédiée) et caraméliser les moules		
3. Faire chauffer le lait et la vanille		3. **Faire chauffer l'eau et la vanille**
4. Dans une terrine, **battre l'œuf et le sucre**	Dissolution du sucre dans l'eau de constitution de l'œuf	4. Dans une terrine, **battre l'œuf et le sucre puis ajouter le lait en poudre** et fouetter à nouveau. Le lait en poudre permettra une recette plus onctueuse, avec une bonne tenue.
5. **Verser peu à peu le lait chaud** (non bouillant) dans la terrine, en **remuant vivement**		5. **Verser peu à peu l'eau chaude** (non bouillante) dans la terrine, en **remuant vivement**
6. Verser dans les moules caramélisés en passant au chinois pour enlever l'écume et la gousse de vanille	Coagulation en masse des protéines	***6-11. Les étapes suivantes sont semblables à celles de la recette traditionnelle***
7. Cuire au four, au **bain-marie non bouillant pendant 40-45 min.** (l'eau doit arriver au 2/3 du moule)		
8. Vérifier la cuisson avec une aiguille ou la pointe d'un couteau. Celle-ci doit ressortir humide et sans trace d'œuf		
9. Couvrir et refroidir rapidement		
10. Démouler, la crème doit être parfaitement lisse		
11. Conserver entre 0°C et 3°C		

#boitalait



CREME RENVERSEE

Définition

Préparation composée d'œuf, de sucre et de lait et cuite au bain-marie.
L'entremet sera ici **lié par la coagulation de l'œuf entier**.

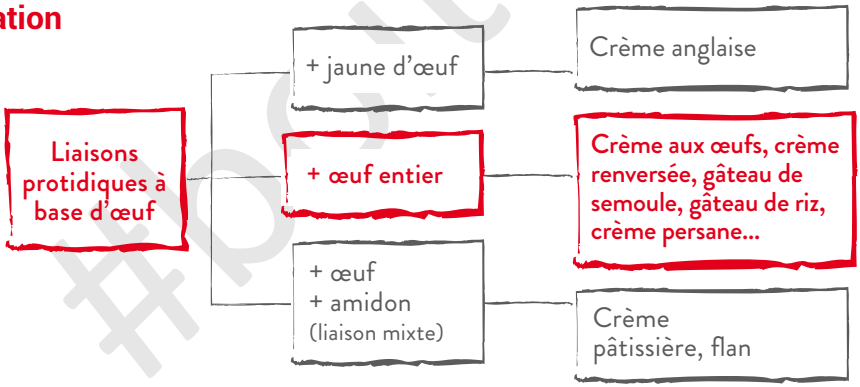
Rappels et conditions de réussite

- Il est important **d'utiliser ici des œufs extra-frais** et de les casser un par un pour vérifier leur fraîcheur.
- Veiller à **ajouter le lait, non bouillant, progressivement** afin d'éviter une coagulation rapide des protéines de l'œuf.
- Le four ne doit pas être trop chaud : **ni la crème, ni le bain-marie ne doivent bouillir** afin d'éviter l'apparition de petits trous sur les bords du moule.
- Une surcuisson des protéines provoquerait une **synérèse** (exsudat liquide après le démoulage).

Astuce réussite

- L'utilisation du lait en poudre rendra votre crème onctueuse et elle aura une meilleure tenue.
- De plus, cela évite les débordements de lait dans la casserole.

Utilisation



Focus 2ème année

- **Enrichissement :**
  > **En énergie** : utiliser du **lait entier** à la place du ½ écrémé
  > **En protéines** (+5 g de protéines) : **ajouter 15 g de poudre de lait (3 cuillères à café)** ou 5 à **6 g de poudre de protéines** (1 cuillère à café)

- **Texture :** La crème renversée illustre parfaitement la texture **lisse** convenant dans le **régime mixé/lisse** (homogène, sans morceaux, ni grains, ni fils, ni pépins)

#portail