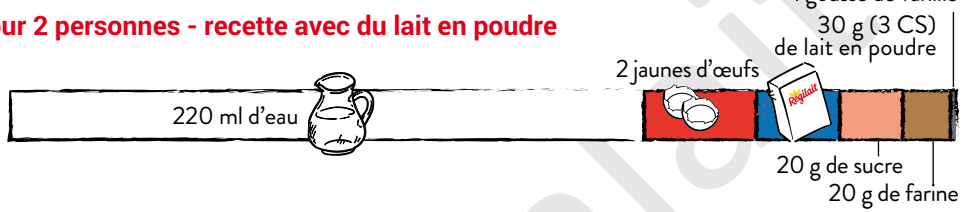


CREME PATISSIERE

Pour 2 personnes - recette standard



Pour 2 personnes - recette avec du lait en poudre



Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. Mettre **le lait et la vanille à chauffer dans une casserole**		**1.** Mettre **l'eau et la vanille à chauffer dans une casserole**
2. Clarifier les œufs		**2. Clarifier les œufs**
3. Dans une terrine, **battre le sucre progressivement avec les jaunes d'œufs** jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, blanchisse et triple de volume (forme le ruban).	Délayage plus facile de la farine dans la mousse	**3.** Dans une terrine, **battre le sucre progressivement avec les jaunes d'œufs** jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, blanchisse et triple de volume (forme le ruban)
4. Ajouter la **farine tamisée**		**4. Ajouter la farine et la poudre de lait.** Le lait en poudre garantie une recette onctueuse et sans grumeaux
5. Retirez la gousse de vanille et ajouter progressivement le **lait chaud non bouillant au mélange** sucre/farine/œufs sans cesser de mélanger.	Eviter la coagulation rapide des protéines	**5.** Retirez la gousse de vanille et ajouter progressivement **l'eau chaude non bouillante au mélange** sucre/farine/œufs/poudre de lait sans cesser de mélanger
6. Reverser le mélange dans une casserole **à feu doux, en tournant sans cesse** (en faisant des 8)		***6-9. Les étapes suivantes sont similaires à celles de la recette traditionnelle***
7. Cuire pendant 5 à 8 min.	Formation d'empois qui stabilise les protéines et empêche leur floculation puis semi-coagulation progressive des protéines de l'œuf	
8. Une fois la préparation épaissie, la verser dans un bol, filmer au contact puis refroidir rapidement.		
9. Conserver entre 0°C et 3°C		



CREME PATISSIERE

Définition

Crème obtenue grâce à une liaison mixte par **l'amidon et le jaune d'œuf** à partir de lait sucré et aromatisé.

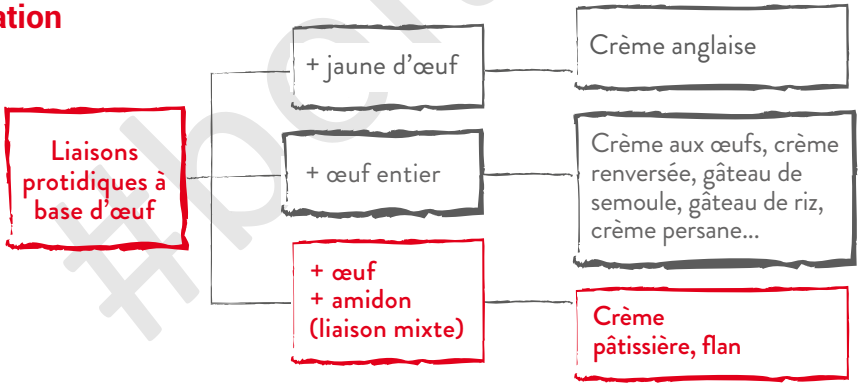
Rappels et conditions de réussite

- **Remuer sans cesse** pendant la cuisson afin d'éviter la formation de grumeaux.
- 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 liquide, non bouillant, progressivement** afin d'éviter une coagulation rapide des protéines de l'œuf.
- La crème doit cuire suffisamment afin d'éviter un goût trop prononcé de farine. Pour une cuisson plus rapide, utiliser de la fécule de maïs.
- **Filmer au contact** afin d'éviter la formation d'une pellicule épaisse sur la crème.

Astuce réussite

- L'utilisation de lait en poudre **évite la formation de grumeaux** et garantira une **texture onctueuse**.

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 pâtissière est la référence d'une **texture lisse/mixée** (homogène, sans morceaux, ni grains, ni fils, ni pépins)

#lepitalait