

ÎLE FLOTTANTE KETO

Imaginez un dessert aussi léger qu'un nuage et aussi savoureux qu'un rêve sucré, le tout dans une version parfaitement adaptée à votre style de vie keto. L'île flottante, ce classique de la pâtisserie française, se réinvente aujourd'hui dans une version keto-friendly, prouvant une fois de plus que plaisir et alimentation saine peuvent naviguer de concert sur les eaux gourmandes de la cuisine low carb.

Ingrédients pour 4 îles flottantes :

- 1 gousse de vanille
- 4 jaunes d'œuf
- 20 cl crème fraîche entière
- 20 cl Lait végétal non sucré*
- 80 g d'érythritol Délices Low Carb*
- 4 blancs d'œuf

Option gourmande sans sucre : Sirop sans sucre

Étapes :

1. Séparez les blancs des jaunes
2. Coupez la gousse de vanille, récupérez les grains et déposez-les sur les jaunes d'œufs
3. Verser le lait et la crème dans la casserole. Faites chauffer à feu doux quelques minutes.
4. Dans votre saladier, fouettez l'érythritol, la vanille et les jaunes d'œufs puis versez le lait/crème chaud sur la préparation tout en mélangeant.
5. Replacez l'ensemble du mélange dans la casserole, toujours sur feu doux et remuez le tout à la spatule jusqu'à obtention d'une crème lisse. Si vous possédez un thermomètre, ne pas dépasser les 85°C.

Quand vous tournez le liquide et que celui-ci s'arrête, alors votre crème est prête.

6. Versez ensuite l'ensemble du mélange dans le saladier en le passant au tamis ou mixeur.

7. Placez la crème anglaise au frais.

8. Au batteur électrique, montez les blancs en neige, ajoutez le sucrant et continuez jusqu'à ce que le mélange soit ferme (bec d'oiseau)

9. Recouvrez l'assiette du papier film et déposez-y des cuillères de blancs montés. Faites cuire les oeufs en neige au micro-ondes pendant une vingtaine de secondes à 850 W. Versez la crème anglaise froide dans les assiettes individuelles, puis déposez les blancs d'oeufs par-dessus.

10. En topping, nappez de filets de sirop sans sucre ou ce qui vous fait plaisir :)

Pour 1 île flottante :

Glucides : 2 g

Lipides : 25 g

Protéines : 9 g

