

Crème renversée à l'infusion de chai & citron vert

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 10 personnes
Utilisez la **grande cocotte***
+ moule à cake en porcelaine

Pour le caramel :

- 12 morceaux de sucre
- 3 cuillères à soupe (ou 24 g) d'eau

Pour la crème renversée :

- 90 cl (ou 900 g) de lait entier
- 5 sachets de thé chai
- 100 g de sucre
- 7 œufs
- Les zestes de 2 citrons verts

- 15 cuillères à soupe (ou 120 g) d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette crème en réduisant les ingrédients d'un tiers. Cuisson : 20 min.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mettez à frémir dans une casserole le lait, les zestes des 2 citrons et les sachets de thé. Après frémissement, laissez infuser 20 min hors du feu.
- 2 Réalisez le caramel et nappez le fond du moule à cake. Déposez celui-ci dans la cocotte.
- 3 Dans un récipient, fouettez le sucre avec les œufs. Ajoutez progressivement le lait infusé aux œufs battus et versez cette préparation dans le moule à cake.
- 4 Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Tryptophane page 72

Calcium page 70

Vitamine D page 73



Le lait et les œufs sont source de tryptophane, acide aminé indispensable à l'organisme, apporté par l'alimentation. Il est actif dans la synthèse de la sérotonine, neurotransmetteur intervenant dans le bien-être. Le tryptophane permet aussi de lutter contre la fatigue.