

Crème renversée au lait de noisette & cardamome

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 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

- 90 cl de lait végétal à la noisette
 - 1 gousse de vanille
 - 3 gousses de cardamome
 - 7 œufs
 - 70 g de sucre de coco
-
- 15 cl ou 150 g d'eau au fond de la cocotte

Caramel :

10 morceaux de sucre

2 cuillères à soupe d'eau

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 à 8 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 25 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	614,8 kJ / 151,2 kcal	7,6 %
Protéines	5,6 g	11,2 %
Lipides	6,2 g	8,8 %
Glucides	21,5 g	8,3 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Ouvrez la gousse de vanille sur toute sa longueur et à l'aide d'un couteau, prélevez les grains. Ajoutez-les dans le lait avec leur gousse ainsi que les graines de cardamome ouvertes. Faites chauffer le lait, laissez infuser 30 minutes minimum à couvert hors du feu.
- 2 **Caramel** : mettez les morceaux de sucre dans une casserole avec l'eau et faites cuire à feu moyen jusqu'à obtenir un caramel blond foncé que vous versez au fond du moule à cake.
- 3 **Crème renversée** : mélangez les œufs avec le sucre. Faites bouillir le lait infusé, retirez la gousse de vanille et les graines de cardamome, puis versez le lait bouillant sur les œufs battus sans cesser de remuer.
- 4 Mettez l'eau au fond de la cocotte, déposez le moule à cake, versez le mélange dans la terrine, fermez et mettez en cuisson.
- 5 **Après cuisson** : sortez la terrine et laissez-la refroidir puis mettez-la au réfrigérateur. Démoulez très froid. Idéalement, réalisez ce dessert le matin pour le soir ou la veille pour le lendemain.

Note du chef : la crème renversée est le dessert signature de L'Omniscieur Vitalité® et j'apprécie de pouvoir la décliner au fil des saisons. Ici, c'est une version allégée avec un lait végétal.

Atouts nutrition :

Protéines *page 72*

Sélénium *page 72*

Manganèse *page 71*

Vitamine E *page 73*



Une version de la crème renversée adaptable avec différentes boissons végétales qui rend ce dessert plus digeste pour les intolérants au lait de vache. Vous pouvez également réaliser votre boisson végétale vous-même et utiliser les oléagineux de votre choix (amandes, noix de cajou...).