

Crème renversée au romarin & miel de sapin

Préparation : 20 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

- 90 cl de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 3 branches de romarin
- 7 œufs
- 80 g de miel de sapin

Caramel :

- 15 morceaux de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau

- 15 cl ou 150 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.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	628,9 kJ / 149,5 kcal	7,5%
Protéines	4,3 g	8,6%
Lipides	4,5 g	6,4%
Glucides	22,9 g	8,8%

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

Préparation :

- 1 Grattez la gousse de vanille dans le lait, ajoutez 2 branches de romarin. Faites chauffer le lait et ensuite laissez infuser 30 minutes minimum à couvert hors du feu.
- 2 Hachez finement les feuilles de la branche de romarin restante.
- 3 **Caramel** : déposez les morceaux de sucre dans une casserole avec l'eau et faites cuire à feu moyen jusqu'à obtenir un caramel blond foncé. Ajoutez le romarin haché et versez aussitôt le caramel dans le fond de la terrine.
- 4 **Crème renversée** : dans un récipient, battez au fouet les oeufs entier avec le miel. Faites bouillir le lait infusé, passez-le ensuite dans une fine passoire puis versez le lait bouillant sur les œufs battus sans cesser de remuer. Versez le mélange dans la terrine. Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, déposez la terrine, fermez et mettez en cuisson.
- 5 **Après cuisson** : ouvrez la cocotte, laissez refroidir la terrine puis mettez au réfrigérateur. Démoulez froid, servez accompagnée de son caramel infusé au romarin.

Note du chef : le dessert signature de la cuisson à L'Omnicuiser Vitalité®.
Cuisson parfaite et un vrai régal !!

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Calcium page 70

Tryptophane page 72

Vitamine D page 73



Les carences de vitamine D en hiver ne sont pas rares, elles sont même très fréquentes, c'est pour cela qu'il est important de l'intégrer dans son alimentation. Les poissons gras en sont une excellente source ainsi que le lait et le jaune d'œuf. C'est pourquoi ce dessert est votre allié pour l'hiver.