# [Iles flottantes](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/recette/306443/1086237836/iles_flottantes.shtml)note_4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iles flottantes  |   | -

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Facile |  |

 |
| **Préparation :** 20 mn **Cuisson :** 15 mn **Repos :** 10 mn **Temps total :** 45 mn  |

**Pour 4 personnes :**    6 oeufs    1/2 litre de lait    170 g de sucre + 50 g pour le caramel    une gousse de [vanille](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/208/vanille.shtml), ou de l'essence de [vanille](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/208/vanille.shtml)    une pincée de sel  |

 |
| * Préparation
 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Iles flottantes |  1     Séparez les blancs d'oeufs des jaunes. Montez les blancs en neige bien ferme en y ajoutant une pincée de sel, puis 70 g de sucre.Faites [frémir](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/300085/fremir.shtml) le lait et la [vanille](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/208/vanille.shtml), et plongez-y les quenelles de blancs battus réalisées à l'aide de deux cuillères. Laissez-les [pocher](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/98/pocher.shtml) 1 à 2 minutes en les retournant, puis sortez-les à l'écumoire et posez-les sur du papier absorbant.  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  2     Battez les jaunes d'oeufs et le reste du sucre (100 g), jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.Mélangez cet [appareil](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/300082/appareil.shtml) au lait (auquel vous avez retirez la gousse de [vanille](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/208/vanille.shtml)), en fouettant énergiquement.Sans jamais arriver à ébullition, chauffez à feu doux en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe le dos d'une cuillère en bois. Une fois que la crème est à consistance, transvasez-la dans un plat de service ou un saladier pour que la cuisson s'arrête.  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  3     Versez les 50 g de sucre restants dans une casserole et faites chauffer à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel (vous pouvez également utiliser du caramel déjà prêt). |

 |
|

|  |
| --- |
| **Pour finir...** Dans des coupes remplies de crème anglaise, déposez deux ou trois îles que vous arrosez de caramel. Seule petite difficulté : la crème anglaise qui nécessite beaucoup d'attention. Mieux vaut qu'elle soit trop liquide que trop épaisse. Attention donc à ne pas trop prolonger sa cuisson. |

 |
|  |