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

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