**ILES FLOTTANTES AU MICRO**

Ingrédients :

* 50 cl de lait :
* 1 gousse de vanille
* 4 jaunes d'œuf
* 100 g de sucre

Pour les 4 blancs,

* 100 ou 125 g de sucre

Préparation :

Les îles (blancs d’œuf) je les fais aux micro-ondes, Température moyenne. Je reste devant et quand je les vois monter j'arrête

Le résultat est très bien

Faire la crème. En mélangeant les ingrédients et faire cuire jusqu’à épaississement.