



L'esprit de service

# CRÈME RENVERSÉE AUX PÊCHES JAUNES



Recette sucrée : Juin 2019

## Ingrédients

- 4 pêches jaunes
- 250 ml de lait
- 50 g d'édulcorant en poudre
- Une pointe de vanille en poudre ou liquide
- 20 g de beurre
- 3 œufs



## Préparation

- Inciser la peau des pêches en croix. Les plonger 15 secondes dans de l'eau bouillante. Ensuite les peler, les couper en deux, puis les dénoyauter. Enfin tailler la chair en grosses lamelles.
- Beurrer généreusement 4 ramequins individuels. Répartir dans le fond de chacun les lamelles de pêche. Préchauffer le four thermostat 6 (180°C). Verser le lait dans une casserole. Porter à ébullition en incorporant progressivement l'édulcorant.
- Dans un saladier, casser les œufs, puis les battre en omelette avec la vanille. A l'aide d'un fouet, mélanger les œufs et le lait bouillant sucré sans cesser de remuer.
- Préparer ensuite un bain-marie : verser un fond d'eau bouillante dans un grand plat à gratin allant au four.
- Répartir la crème dans les ramequins. Les ranger dans le plat. Enfourner et faire cuire durant 30 min au bain-marie. Laissez refroidir puis réserver 3 heures au réfrigérateur.
- Pour servir, démouler les ramequins sur des assiettes

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : <b>100</b>	Protides : <b>3,4 g</b>	Glucides : <b>11,7 g</b>	Lipides : <b>4,3 g</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : <b>215</b>	Protides : <b>7,5 g</b>	Glucides : <b>25,5 g</b>	Lipides : <b>9,3 g</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------

### Atouts nutritionnels



L'utilisation d'édulcorant permet de supprimer le sucre tout en diminuant significativement l'apport calorique du dessert. Cette recette permet de réunir un laitage ainsi qu'un fruit dans la même préparation.