

# ÎLE FLOTTANTE À LA TANAISIE, Caramel ET SARRASIN GRILLÉ



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Jaunes d'oeuf	2 (pour la crème anglaise)
Lait entier	130 g (pour la crème anglaise)
Crème fraîche 40% M.G.	120 g (pour la crème anglaise)
Sucre de canne	30 g (pour la crème anglaise)
de tanaisie	10 feuilles (pour la crème anglaise)
Crème fraîche 40% M.G.	100 ml (pour le caramel)
de sucre	60 g (pour le caramel)
de beurre demi-sel	30 g (pour le caramel)
Blancs d'oeufs	2 (pour les blancs en neige)
Sucre fin	65 g (pour les blancs en neige)
sarrasin	1 càs

## Préparation

1. PRÉPARER LA CRÈME ANGLAISE. Faire chauffer le lait et la crème avec la tanaisie et laisser infuser 5 à 10 minutes. Filtrer. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre. Verser le lait dessus, mélanger et remettre sur le feu. Laisser cuire sur feu doux en mélangeant constamment. Le mélange doit atteindre 80°C. Filmer au contact et laisser prendre au réfrigérateur minimum 4h.
2. PRÉPARER LE CARAMEL. Faire fondre le sucre dans une petite casserole sans mélanger. Dès qu'il est fondu ajouter le beurre, puis la crème tiède. Laisser cuire 5 minutes pour que ça épaississe. Réserver.
3. PRÉPARER LES BLANCS EN NEIGE. Monter les blancs en neige. Dès qu'ils commencent à devenir fermes, ajouter le sucre. Mettre dans une poche à douille et pocher 1 dôme par personne. Cuire à la vapeur 3 minutes.

---

---

4. Faire griller le sarrasin dans un poêle à sec. Réserver.

---

5. DRESSER. Déposer dans chaque bol, une louche de crème anglaise. Ajouter un dôme de blanc en neige. Ajouter le caramel. Terminer par le sarrasin toasté.

---

---