

# Ile flottante au caramel d'épices



## Ingrédients :

Pour 4 personnes

500 ml de lait 1/2 écrémé	1 citron jaune
80 g de sucre en poudre	Graines de coriandre entières
4 jaunes d'œufs	3 anis étoilés
1 gousse de vanille	1 bâton de cannelle
Cannelle en poudre	10 cl d'eau
4 blancs d'œufs	150g de sucre
1 pincée de sel fin	

## Progression :

Préparation de la crème anglaise :

1. Faire chauffer le lait jusqu'à ébullition. Fendre la gousse de vanille en 2, extraire les grains et les mélanger au lait. Ajouter la gousse de vanille et une pincée de cannelle en poudre.
2. Dans un saladier, battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Une fois le lait bouillant, retirer la gousse puis le verser progressivement sur la préparation aux œufs en fouettant vivement.
4. Remettre sur feu doux durant environ 10 min sans cesser de remuer à la spatule. Répartir la crème anglaise dans des ramequins et faire refroidir.

Préparation des blancs en neige :

5. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel au batteur à vitesse moyenne. Une fois le mélange mousseux, ajouter le sucre et battre en vitesse rapide durant 1 min.
6. Réaliser des quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe et disposer dans une assiette. Cuire au micro-ondes durant 20 sec ou dans l'eau bouillante quelques minutes.

Préparation du caramel aux épices :

7. Infuser les épices dans l'eau à feu doux et les ajouter à votre caramel en fin de cuisson, puis laisser refroidir.
8. Dans une autre casserole, mettre le sucre et quelques gouttes de citron. Cuire jusqu'à obtenir une coloration blonde.
9. Pour le montage : déposer de la crème anglaise dans le ramequin, une quenelle de blancs en neige, puis le caramel.

Recette  
proposée par:  
Clément Gomez,  
Chef de cuisine à la CUP de  
Tinchebray-Bocage,  
API Basse Normandie



Flasquez ce QR code  
et retrouvez  
nos recettes sur le site  
[api-chroniquesculinaires.com](http://api-chroniquesculinaires.com)



## Anis étoilé

On distingue deux principales sortes d'anis : le vert et l'étoilé (appelé badiane). Le premier est une plante tandis que le second un arbre dont on consomme les fruits. On reconnaît néanmoins des vertus médicinales à ces deux variétés, notamment dans la lutte contre les ballonnements. Si l'anis étoilé entre dans la composition de la fameuse poudre "4 épices", l'anis vert est aussi utilisé en cuisine. On emploie notamment ses feuilles en salades ou potages et ses graines dans la confection de boissons anisées.

À chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !