



Crème dessert

Proposée par Dignac

Ingrédients pour 10 convives

Lait demi-écrémé 800 ml

Crème 130 ml

Sucre 90 g

Maïzena 60 g

Arôme vanille, pistache, café, pistoles de chocolat, praliné, fleur d'oranger...

A incorporer en fin de cuisson

Badiane, gousse de vanille, menthe fraîche... A infuser pendant la chauffe



Valeurs nutritionnelles

	Pour 100g	Par portion	Unité
Énergie	110	119	Kcal
Protéines	2.68	2.90	g
Lipides	3.41	3.68	g
Rapport P/L	0.79		-
Glucides	17.10	18.46	g
Sucres simples	12.03	13.00	g

Critères réglementaires

Dessert lacté (non sucré, non gras et avec 100 mg de calcium par portion)

- 1 Mélanger le lait, la crème, le sucre et la maïzena dans un récipient type rondeau, sans cesser de remuer jusqu'à ébullition, puis encore 2-3 minutes.
- 2 Incorporer à votre convenance l'arôme.
- 3 Débarrasser dans un bac gastro, filmer sur la crème.
- 4 Passer en cellule de refroidissement.
- 5 Avec un fouet assez serré, fouetter la crème pour la lisser et la détendre, si besoin, avec du lait ou de la crème.
- 6 Dresser en ramequins.

Grammage à servir (net par assiette): 108 g.