

# Crème pâtissière à la vanille, simple et ultra rapide (Gluten Free)

écrit par Karim



C'est un basique à connaître par cœur en pâtisserie. Cette crème peut être utilisée pour préparer un flan, fourrer des choux, préparer des tartes ou tartelettes, servir de base pour confectionner une glace à la vanille, en complément pour réaliser une crème frangipane ... Mais elle peut aussi se suffire à elle-même avec quelques copeaux de chocolat au lait et des noisettes torréfiées et caramélisées.

Elle est traditionnellement parfumée à la vanille, mais on peut varier le parfum avec du chocolat, du café, du caramel, de la pulpe de fruits ou même une liqueur.

Les principaux dérivés de la crème pâtissière :

- Crème pâtissière + crème d'amandes = **frangipane**
- Crème pâtissière + crème fouettée + gélatine = **crème Diplomate**
- Crème pâtissière + beurre = **crème Mousseline**
- Crème pâtissière + meringue italienne = **crème Chiboust**
- Crème pâtissière + crème fouettée = **Crème Princesse**

Pour réussir cette recette, vous devez impérativement être très attentif lors de la cuisson sinon elle finira à la poubelle. C'est effectivement le moment de plus délicat de la recette car vous devez remuer sans cesse pour éviter que la crème

ne brûle et accroche dans le fond de la casserole. La particularité étant que, lors de la cuisson, lorsque la température dépasse les 85°C degrés, les œufs coagulent, et ainsi l'appareil épaissit et forme une crème.

Je trouve cette recette particulièrement très bonne et c'est vrai que contrairement à la majorité de celles que vous trouverez, elle est riche. En pâtisserie, ce qui compte beaucoup, c'est le goût ressenti. Si votre objectif est de l'utiliser nature, il faut qu'elle ait beaucoup de goût. Dans le cas contraire, vous pouvez jouer sur la quantité de jaunes d'œufs : par exemple, ne mettre qu'un œuf entier et 1 jaune d'œuf.

Il faut compter environ **25 minutes** cuisson comprise, pour réaliser cette crème pâtissière.

### **Ustensiles nécessaires pour cette recette :**

- 1 casserole de taille moyenne à fond épais (idéalement avec bec verseur)
- 1 bol pâtissier de taille moyenne
- 1 fouet
- Film étirable alimentaire
- Un batteur pour détendre la crème pâtissière

### **Ingrédients pour 350gr de crème pâtissière :**

- 3 jaunes d'œuf
- 50 g de sucre en poudre
- 25cl de lait (250gr)
- 20 g de maïzena tamisée
- 1 gousse de vanille

### **Etapas de préparation :**

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients

Verser **25cl (250gr) de lait** dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille fendue et grattée.

Faire chauffer à feu doux sans faire bouillir. Remuer de temps en temps.



Couvrir, soit avec une assiette, soit avec du film alimentaire, et laisser **infuser 20 minutes**.

Une fois le temps écoulé, remettre sur feu très doux le temps de préparer la suite. Dans un bol pâtissier, mélanger au fouet **les jaunes (3)** avec **le sucre (50gr)** pendant 30 secondes.

**Important** : Ne laissez jamais le sucre au contact des œufs, mélangez-les tout de suite. Si vous ne le faites pas, le sucre aspire une partie de l'eau que contiennent les œufs et les cuit. Vous risquez de vous retrouver avec des petits morceaux d'œuf dur dans votre préparation.



Ajouter ensuite la **maïzena (20gr) tamisée**, et mélangez à nouveau au fouet jusqu'à obtenir une préparation lisse et sans grumeaux.



Verser, en filet, le lait chaud sur la préparation en fouettant sans cesse pour bien mélanger. C'est à ce moment que la casserole avec bec verseur va vous servir.



Reverser le mélange obtenu dans la casserole.

Remettre la casserole sur feu moyen et cuire la crème en fouettant en continu. N'hésitez pas à aller dans les coins et faire tout le tour pour bien récupérer l'ensemble de la crème.

Au premières petites ébullitions, retirer la casserole du feu et continuer de fouetter pendant 30 secondes.

La crème doit être parfaitement lisse.

La cuisson est terminée lorsque la crème à la bonne consistance, c'est à dire qu'elle est ferme un peu comme une purée.



*Si vous n'êtes pas familier avec la cuisson de crèmes, n'hésitez pas à baisser le feu afin de mieux contrôler la cuisson ou retirer la casserole du feu puis la*

*remettre si vous trouvez que la crème n'est pas suffisamment épaisse. Le fond de votre casserole doit être lisse.*



Une fois la crème terminée, la transvaser tout de suite sur du film alimentaire.



Laisser refroidir complètement avant de l'utiliser. Idéalement, elle doit être placée 2 heures au frais.

Avant de vous servir de la crème pâtissière, elle doit être fouettée quelques secondes pour la détendre.

Pour cela, remettez la crème dans un bol pâtissier et fouetter la crème pendant quelques secondes.



Maintenant, vous pouvez par exemple fourrer des choux ou remplir des tartelettes à l'aide d'une poche à douilles.

### Informations utiles :

→ Pour donner de la tenue à la crème, utilisez de préférence de la farine de gruau ou à défaut de la T45. Pour cette recette, j'utilise de la maïzena. Personnellement, je trouve ça plus léger et cela convient parfaitement aux personnes intolérantes au blé.

→ L'étape la plus délicate pour cette recette est le contrôle de la cuisson, il ne faut pas laisser la crème brûler dans le fond de la casserole.

→ Vous pouvez jouer sur le temps de cuisson selon si vous préférez une texture plus crémeuse.

→ Toujours fouetter la crème pâtissière avant de la servir.

→ Petite astuce de pâtissier : choisissez de préférence du lait micro filtré (vous en trouverez en grande surface) qui conserve son vrai goût, même après cuisson.

→ Si vous voulez gagner du temps, vous pouvez ne verser que la moitié de la quantité de lait chaud sur les œufs et remettre le tout dans la casserole. De cette façon, vous aurez toujours une quantité de lait chaud dans la casserole sur feu doux, ce qui vous fera gagner beaucoup de temps (*et surtout moins mal au bras*) pour faire épaissir votre crème. En 1 minute votre crème est prête contre 4 minutes en moyenne.

→ N'hésitez à prendre une casserole beaucoup plus grande que la quantité que vous souhaitez faire, vous serez plus à l'aise pour fouetter.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...