

La merveilleuse et légère île flottante

écrit par Karim



Comment résister à l'onctuosité d'une crème anglaise, la légèreté de blancs d'œufs montés en neige et la profondeur sucrée d'un caramel légèrement tiède et coulant.

Je me suis posé la question des dizaines de fois et avant de commencer mes recherches, je ne savais pas faire la différence entre une île flottante et des œufs à la neige. Les deux recettes sont très proches à quelques nuances près.

Ils sont composés de crème anglaise et de blancs d'œufs, mais en pâtisserie, ils se distinguent par le mode de cuisson des blancs d'œufs.

- dans l'île flottante, ils sont cuits dans un moule, au four et au bain-marie ;
- dans les œufs à la neige, ils sont moulés à la cuillère et pochés dans du

lait frémissant ou de l'eau.

Le dessert est servi légèrement nappé de caramel et décoré d'amandes effilées. Personnellement, j'ai choisi, pour des raisons de simplicité et de rapidité, de vous présenter la version 'île flottante'.

C'est un dessert très simple à réaliser, à l'exception près qu'il faut respecter quelques règles élémentaires :

1. Il faut utiliser du lait entier. Il est certes plus gras mais c'est pour cette raison qu'il est choisi. Les molécules de matière grasse capturent plus généreusement les arômes de vanille.
2. La crème anglaise se prépare toujours la veille. Si vous n'avez pas le temps, essayer au moins de la faire le matin pour le dessert du soir. Il faut impérativement laisser les parfums se diffuser lentement.
3. La cuisson de la crème anglaise doit se faire sous haute surveillance et sans jamais cesser de remuer avec un thermomètre spatule. C'est l'ustensile idéale pour réussir une crème anglaise. Je connais beaucoup d'adepte du Thermomix qui me dirait « avec le Thermomix, je n'ai pas besoin de surveiller la cuisson ». Je suis entièrement d'accord « d'ailleurs la prochaine fois je viendrai la préparer chez vous » « . La crème anglaise est cuite lorsqu'elle nappe la cuillère.
4. Les blancs d'œufs doivent être à température ambiante et fouettés jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
5. Pour des blancs toujours réussis, à la fois bombés et réguliers, utiliser des empreintes demi-sphères en silicone.

Contrairement à la recette traditionnelle qui mentionne de servir l'ensemble du dessert froid, je préfère réaliser les blancs en neige à la dernière minute et les servir légèrement tiède. Je trouve que le contraste avec une crème anglaise très froide est sublime.

Je ne suis pas un grand fan de l'île flottante mais je reconnais que c'est un pur bonheur servi en fin de repas.

Une dernière précision et pas des moindres, si vous ne voulez pas entendre hurler vos convives, n'hésitez pas à doubler les proportions. La dernière fois que j'ai réalisé ce dessert, nous étions tous (moi aussi) déçu qu'il n'y en ai pas davantage !!

Il faut compter environ **20 minutes de préparation, 24 heures de repos et 3 minutes de cuisson** pour réaliser ce délicieux dessert. Commencer par préparer la crème Anglaise la veille. Juste avant de servir, préparer le caramel puis les blancs en neige au four. Cela laisse 3 minutes au caramel pour reposer. Les quantités données suffisent à peine pour 6 personnes.

Ustensiles nécessaires pour la recette :

- 1 bol pâtissier
- 1 fouet
- 1 casserole moyenne à fond épais
- 1 spatule thermomètre (disponible à la rubrique 'Ustensiles')
- 1 bocal hermétique ou une bouteille en verre
- 1 moule demi-sphères en silicone de 8cm (disponible à la rubrique 'Ustensiles')
- 1 spatule coudée
- 1 robot ou batteur électrique pour monter les blancs en neige
- 1 petite casserole à fond épais pour le caramel cuit
- Film alimentaire

Ingrédients pour la crème anglaise :

- 375gr de lait entier
- 3 jaunes d'œufs
- 40gr de sucre semoule extra fin
- 1 gousse de vanille

Ingrédients pour les blancs en neige :

- 3 blancs d'œufs à température ambiante (90gr)
- 40gr de sucre semoule extra fin

Ingrédients pour le caramel cuit :

- 100gr de sucre semoule
- 1 CAC de sirop de glucose (facultatif)

Etapes de préparation :

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

Pour la crème Anglaise :

Faire légèrement chauffer **le lait entier (375g)** et **la gousse de vanille** fendue et grattée puis laisser infuser pendant **20 minutes** minimum. Couvrir la casserole avec du film alimentaire ou un couvercle.



Dans un bol pâtissier, mélanger **les jaunes d'œufs (3)** avec **le sucre semoule extra fin (40g)** pendant quelques 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.



Verser la moitié de la quantité de lait chaud ainsi parfumé sur les œufs et mélanger. Si vous trouvez que le lait n'est pas suffisamment chaud, n'hésitez pas à le remettre sur le feu quelques secondes.



Transvaser la préparation obtenue dans la casserole avec le lait restant et porter à **82°C**. Pour cela, mélanger à l'aide de la spatule thermomètre, sans s'arrêter, en formant des 8 dans la casserole. Cette opération s'appelle « vanner ».

Je préfère arrêter la cuisson à **82°C** car la température continue de grimper de quelques degrés. il ne faut surtout pas dépasser **85°C**.

La cuisson de la crème anglaise doit se faire sous haute surveillance et sans jamais cesser de remuer.



Verser la préparation dans un bocal propre, laisser refroidir puis mettre au frais.



Préparation des blancs en neige :

Préchauffer le four à **180°C** chaleur tournante.

Verser **les blancs d'œufs (90g)** dans le bol du robot avec **le sucre (40g)**.

Commencer à fouetter lentement puis augmenter progressivement la vitesse pour atteindre la vitesse maximum (environ **3 minutes**).

Arrêter le robot 2 minutes puis recommencé à battre les blancs d'œufs pendant **30 secondes** à vitesse max.

Verser les blancs en neige dans les demi-sphères en silicone. Enfourner pendant **3 minutes** maximum.

Laisser reposer **2 minutes** avant de les utiliser. Ils retombent légèrement.

Retourner le moule en silicone, les demi-sphères doivent se détacher seules. Si ce n'est pas le cas, aidez-vous d'une cuillère.



Préparation du caramel :

Dans une petite casserole, verser **le sucre (100g)** et **une cuillère à café de sirop de glucose** (idéal, mais pas obligatoire pour réussir votre caramel).
Lorsque le caramel est couleur ambrée, laisser la casserole légèrement penché (hors du feu). cela évite au caramel de durcir trop vite.



L'assemblage :

Verser la quantité de crème anglaise voulue dans une verrine à dessert, deux demie-sphères de blancs en neige et un peu de caramel cuit par dessus. Ajouter quelques amandes effilées.

Servir aussitôt.



Informations utile :

- Pour un résultat encore plus gourmand, certains pâtisseries n'hésitent pas à couper la moitié du lait par de la crème fleurette entière.
- Quelque fois j'utilise du caramel beurre salé en lieu et place du caramel cuit.

C'est plutôt original et très bon.

→ Respectez scrupuleusement la réalisation de la crème anglaise la veille.

→ Si vous ne possédez pas de thermomètre, cela risque d'être difficile surtout si c'est une première. Je vous conseille d'acheter un thermomètre culinaire. C'est vraiment très utile.

→ Après la cuisson de la crème anglaise, n'hésitez pas à passer votre préparation au chinois si vous trouvez que les jaunes ont légèrement coagulés.

→ Pour la conservation (ce qui est vraiment très rare), ne dépassez pas 48 heures.

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