



*Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

---

## **CRÈME PÂTISSIÈRE ALLÉGÉE**

**TEMPS DE PREPARATION: 15 mn**

**CALORIES AU 100 g : 120**

**CALORIES A LA PART : 160 (6 parts)**

### **INGREDIENTS:**

4 œufs  
80 g de farine  
0,5 L de lait  
1 gousse de vanille  
1 sachet de sucre vanillé

### **METHODE :**

Voilà une crème que l'on aime voir dans nos assiettes, surtout qu'ici elle est allégée et sans édulcorant. Exactement ce que l'on recherche, alors ne vous privez pas !

Versez le lait dans une casserole et ajoutez la gousse de vanille coupée dans le sens de la longueur et mettre les deux moitiés ainsi obtenues dans le lait. Remuer et porter le tout à ébullition sur un feu moyen.

Pendant ce temps, cassez les œufs dans un récipient, puis ajoutez le sucre vanillé avant de blanchir le tout au fouet. Attention au lait, ne l'oublier pas, sinon gare au nettoyage de la plaque de cuisson !

Ajoutez la farine tamisée à l'aide d'une passoire assez fine dans le précédent mélange, remuez progressivement et finir en fouettant énergiquement afin d'éviter toute formation de grumeaux.

Quand le lait est à ébullition, retirez les deux bâtons de vanille, et grattez les petits grains se trouvant à l'intérieur à l'aide d'un petit couteau, puis mettez-les dans le lait. L'origine du parfum des gousses de vanille provient de ces petits grains, et c'est pour cette raison que la saveur de votre crème n'en sera que meilleure.

Versez le lait progressivement sur les œufs / farine / sucre vanillé tout en remuant à l'aide d'un fouet, puis transvasez le tout dans la casserole.

Faire cuire la crème à feu doux en prenant soin de remuer partout et régulièrement jusqu'aux premiers bouillons. A ce moment précis, continuez à cuire durant une minute environ, puis retirez du feu.

Ajoutez le petit morceau de beurre, mélangez, et transvidez la crème pâtissière ainsi terminée dans un récipient. Recouvrir d'un film alimentaire. Attention, mettre le film plastique à même la crème, afin d'éviter la condensation et le risque de voir sa crème se ramollir.

Laissez refroidir à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur.

La crème pâtissière est prête à accompagner vos tartes, vos gâteaux, à être servie avec des fruits ou bien encore pour être dégustée seule, juste par gourmandise !