

Crème dessert vanille

IG bas



3h15



120/ramequin



6 ramequins



Peu sucré
IG bas

Ingrédients



3 œufs



400ml de lait ou boisson végétale peu sucrée



100ml de crème liquide ou crème végétale



1/2 de gousse de vanille



3 càs de sucre de coco

Étapes

Avec un fouet, bien mélanger les œufs entiers et le sucre de coco.

Dans une casserole, faire bouillir le lait, la crème et la demi gousse de vanille jusqu'à ébullition.

Gratter la demi gousse de vanille et réserver.

Ajouter délicatement la préparation aux œufs battus en mélangeant et préchauffer le four à 180°C.

Verser la préparation dans les ramequins et les disposer dans un plat à gratin.

Remplir la plat à gratin d'eau au niveau des 3/4 des ramequins.

Enfourner pour 30 minutes. Réserver à température ambiante 30 minutes et environ 2 heures au réfrigérateur.