

## Crème anglaise allégée

## Crème anglaise allégée

Difficulté : Facile

Temps de préparation :

Pour 6 personnes

### Ingédients

50 cl de lait demi-écrémé  
6 jaunes d'oeufs  
6 cuillères à soupe d'édulcorant  
1 gousse de vanille  
0,5 g d'agar-agar (algue gélifiante vendue dans les boutiques diététiques)

### Préparation

Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur et -laissez infuser 10 min à -couvert.

Fouettez les jaunes et l'édulcorant, versez le lait bouillant en mince filet (réservez-en 2 cuillères à soupe) et faites cuire 5 min sur feu très doux en remuant.

Faites dissoudre l'agar-agar dans le lait chaud réservé et versez dans la crème hors du feu. Filtrez la crème et réservez-la au frais.

Notes personnelles