

RECETTE

CREME A LA VANILLE

Famille Recette

Laitages, Crèmes

Proposée par :

Oh pétard Edwigr !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

Famille

Poids/Gr

Liqu./Ml

CàS

CàKf

Unité

1	Lait	PLF		600			
2	Œufs	VPO					3
3	Edulcorant	PS			3		
4	Gousse de Vanille	Assais.					1/2
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Faites bouillir le lait avec la vanille coupée en 2 dans la longueur. Dans 1 saladier, battez les œufs avec l'édulcorant. Retirez la vanille et versez le lait bouillant sur les œufs en fouettant. Verser la préparation dans des ramequins. Les cuire au bain-marie th 5 (150°). Laissez complètement refroidir avant de servir.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.