

**RECETTE**

**CREME BAVAROISE**



Famille Recette

Laitages, Crèmes

Proposée par :

Joë

**Ingrédients**

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Lait	PLF		1000			
2 Jaunes d'Œuf	VPO					5
3 Sucre en Poudre	PS	250				
4 Poudre Crème Pâtissière	PS	100				
5 Beurre	MG	100				
6 Bâton de Vanille	Assais.					1
7 Feuilles de Gélatine	Assais.					5
8 Parfum (Chocolat, Café, Praliné, Fruits etc...)	Assais.					
9 Crème Fluide Entière	MG		500			
10 Sucre Glace	PS			2		
11 Sel	Assais.					
12						
13						
14						
15						

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

[Consulter le fichier Equivalences](#)

**Savoir-Faire**

Faire ramollir la gélatine dans l'eau froide. Préparer la crème pâtissière : faire chauffer le lait avec la vanille partagée en 2 (sens longueur). Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en un mélange moussieux. Ajouter la poudre et mélanger doucement. Ajouter la moitié du lait chaud en remuant et reverser dans l'autre moitié. Remettre à épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Aux premiers bouillons, verser la crème dans un saladier. Incorporer le beurre coupé en petits dés, puis la gélatine essorée. Bien mélanger. Ajouter alors le parfum que vous avez choisi. Couvrir d'un linge pour éviter la formation d'une peau. Laisser refroidir entièrement. Monter la chantilly avec 1 pincée de sel et le sucre glace au tout début. Incorporer délicatement la chantilly dans la crème pâtissière froide. Laisser cailler au frigo au moins 2 h avant de l'utiliser.

**Coup de Patte du Chef**

Pour réussir une chantilly, tous les ingrédients et ustensils doivent être à la même température froide. N'hésitez pas à placer les ustensils 20 mn au congélateur, la crème fluide et le sucre glace au frigo 2 h avant.

**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.