

Crèmes mousses

Pour ce dessert, on bat du sucre et des jaunes d'œuf frais avec un liquide (en général, un vin doux) au-dessus d'un bain-marie pour obtenir une crème légère et mousseuse.

Sabayon

Préparation: env. 15 min

4 c. à soupe **de sucre**
4 **jaunes d'œuf frais**
1 **citron non traité**,
seulement un peu
de zeste râpé
1½ dl **de marsala doux**

bien remuer le tout (photo 1)
ajouter, remuer au bain-marie pour obtenir une crème mousseuse (photo 2).
Servir le sabayon sans attendre

Par personne: lipides 6 g, protéines 3 g, hydrates de carbone 14 g, 649 kJ (155 kcal)

Suggestion

Remplacer le marsala par du porto blanc ou rouge, du xérès doux, du «Vin Santo», du moscato ou du vin blanc (p. ex. gewürztraminer).

Affiner

Répartir 100 g de baies (p. ex. mûres, petites fraises, myrtilles, framboises) dans 4 verres, dresser le sabayon au-dessus, décorer avec quelques baies.

Variante: Sabayon surprise

Mettre dans 4 coupes à dessert 1 boule de **sorbet framboise** et 1 boule de **crème glacée à la mûre** ou à l'abricot, verser le sabayon par-dessus, saupoudrer d'un peu de **chocolat en poudre**, servir sans attendre.



1

Remuer le sucre, les jaunes d'œuf et le zeste de citron au fouet ou au batteur électrique dans une terrine à paroi mince. Continuer à remuer jusqu'à ce que la masse blanchisse.



2

Placer la terrine au-dessus du bain-marie frémissant, en évitant le contact avec l'eau, continuer à remuer env. 4 min, pour obtenir une masse crémeuse et mousseuse, gardant les traces du fouet. Retirer la terrine, remuer encore env. 2 min, pour éviter que la masse ne retombe.



3

Sabayon sans alcool

Préparer le **sabayon** en remplaçant le marsala par du **jus de pomme** et en ajoutant 2 cc de **jus de citron**.
Suggestion: répartir ¼ de portion de compote de pommes dans des verres, ajouter le sabayon et servir.