

CRÈME AU CHAÏ

Mise en place et préparation:
env. 20 min

Mise au frais: env. 2 h

4 dl de lait

4 c. s. de sucre

3 œufs frais

1 gousse de vanille,
fendue dans la longueur

2 cm de gingembre,
en tranches

1 bâton de cannelle,
coupé en deux

3 capsules de
cardamome, écrasées

1 étoile de badiane

3 grains de poivre noir,
écrasés

1 dl de demi-crème, froide
cannelle pour le décor

1. Mélanger au fouet lait, sucre et œufs, ajouter la vanille et tous les ingrédients, poivre compris, amener au seuil de l'ébullition sur feu moyen sans cesser de remuer. Dès que la masse épaissit, éloigner la casserole du feu, remuer encore env. 2 minutes. Passer la crème au tamis dans un grand bol. Poser du film alimentaire directement sur la crème, laisser refroidir, réserver env. 2 h au frais.

2. Lisser la crème, remplir des petits bols. Battre légèrement la demi-crème, répartir dessus, poudrer d'un nuage de cannelle.

Suggestion: remplacer vanille, gingembre, cannelle, cardamome, étoile de badiane et poivre par 1 sachet de chaï (p. ex. chaï vanille), utiliser seulement le contenu.

Portion: 241 kcal, lip 15 g, glu 18 g, pro 9 g

