

Iles flottantes aux fraises

Cuisinez les fraises en toute légèreté et savourez ce dessert sans culpabilité.



Ingrédients pour 6 personnes :

Crème de fraise :
500g de fraises
4 petits suisses
50 à 80g de sucre

Les Iles :
4 blancs d'œuf
20g de sucre blanc

Dressage :
Quelques fraises supplémentaires en dés
+ deco

Astuce : Pour conserver la transparence de votre verrine, dressez au dernier moment.

Crème de fraise :

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 30 sec vit 8. Réserver au frais.

Les iles :

Positionner le fouet dans un bol propre et bien sec.

Mettre les blancs d'œuf et le sucre et régler 7 mn à 70° vit 3.5

Réserver les blancs cuits dans le varoma (ou passoire) et laisser égoutter.

Pendant la cuisson des blancs, prélever 6 belles tranches de fraises pour la déco et couper le reste en petits dés.

Montage :

Répartir les dés de fraises dans les verrines, ajouter la crème de fraises, déposer délicatement un nuage de blanc d'œuf et décorer d'une tranche de fraise.