

Pommes à la crème d'anis étoilé

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 petites pommes, Cox Orange ou Rose de Berne par ex.

2 sachets de thé de cynorhodon

3 cs de sucre

crème:

2,5 dl de lait

3 anis étoilés

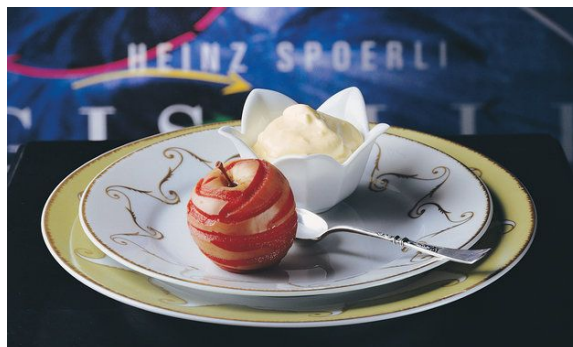
1 cc de fécule de maïs

3 cs de lait

3 jaunes d'oeufs

40 g de sucre

1,5 dl de crème, fouettée



Préparation

1. Peler les pommes en laissant un peu de peau en décoration. Porter à ébullition dans une casserole une quantité d'eau juste suffisante pour recouvrir les pommes. Ajouter le sucre, les sachets de cynorhodon et les pommes et cuire jusqu'à consistance moelleuse. Laisser refroidir dans leur jus.
2. Crème: bouillir le lait et l'anis étoilé, laisser tirer environ 15 min.
3. Dissoudre la fécule de maïs dans les 3 cs de lait, ajouter les jaunes d'oeufs et le sucre. Verser le lait anisé par-dessus et remettre dans la casserole. Chauffer en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe pour former une crème. Ne pas faire bouillir. Laisser refroidir et incorporer la crème fouettée.
4. Servir les pommes sur des assiettes à dessert et garnir de crème.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 360 kcal; protéines: 6 g; lipides: 21 g; glucides: 37 g.