



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Oeufs au lait allégés

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 L de lait ½ écrémé*
- 5 oeufs*
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant*
- 2 gousses de vanille fendues en 2 ou 2 cuillère à soupe de vanille liquide*
- Cannelle (facultatif)*

Préparation de la recette :

Dans une casserole, faire chauffer le lait et la vanille.

Pendant ce temps, battre les oeufs et l'édulcorant dans un saladier.

Lorsque le lait est chaud, retirer les gousses de vanille (en prenant soin de vider les cosses de leurs graines et de mettre celles-ci dans le lait). Verser doucement le lait sur les oeufs tout en mélangeant bien.

Verser le tout dans un moule anti-adhésif et mettre au four à 100/120°C (au-delà, les oeufs au lait rendraient de l'eau) jusqu'à ce que la préparation soit dorée et ferme (compter environ 1h30 à 2h).

Sortir du four et laisser refroidir.