

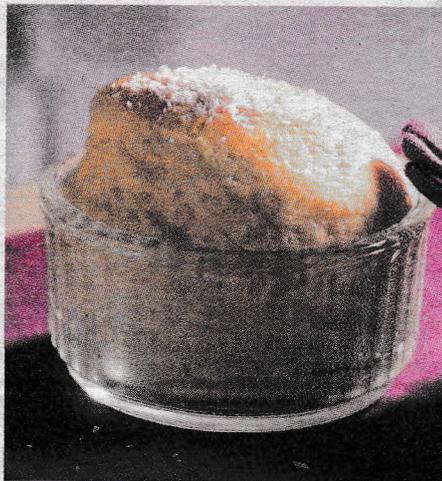
## La recette SAVEURS DES ÎLES

### Soufflé coco



**INGRÉDIENTS :** 5 œufs, 10 cl de lait de coco, 30 g de beurre, 20 g de farine, 50 g de sucre en poudre, 2 gousses de vanille, 1 pincée de sel.

1. Faites chauffer le lait avec les gousses de vanille fendues en deux puis laissez infuser 15 mn.
2. Délayez la farine dans un peu de lait froid et versez sur le lait chaud. Laissez cuire jusqu'à ce



que le mélange épaississe tout en remuant avec une spatule.

3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mettez trois jaunes dans un saladier avec le sucre en poudre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Hors du feu, versez le lait sur la préparation aux œufs puis fouettez et incorporez le beurre.
5. Dans un récipient, montez les 5 blancs en neige très ferme avec une pincée de sel.
6. Incorporez délicatement les blancs à la préparation. Beurrez un moule à soufflé, versez-y le mélange.
7. Faites cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 35 mn.
8. Servez très rapidement dans le moule à la sortie du four.

## La recette GOURMAND

### Nems de marron



**INGRÉDIENTS :** 9 feuilles de brick, 500 g de crème de marron, 10 cl de crème liquide fleurette, 2 cuillères à soupe de sucre glace. Préparation du sabayon : 6 jaunes d'œufs, 10 cl de crème fleurette, 100 g de sucre, 3 cuillères à soupe de rhum.

1. Fouettez la crème de marron avec 10 cl de



crème fleurette et mettez la préparation au congélateur pendant 1 heure pour la raffermir.

2. Ensuite, étalez les feuilles de brick, coupez-les en deux, puis disposez au centre une cuillère à soupe de la préparation précédente et roulez la feuille pour faire un petit rouleau, comme un nem. Préparez ainsi 18 nems.
3. Saupoudrez-les de sucre glace et passez-les 7 à 10 mn au four préchauffé à 180 °C, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
4. Préparez le sabayon : dans une casserole au bain-marie, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume. Continuez à fouetter en incorporant le rhum et 10 cl de crème fleurette. Répartissez le sabayon sur les assiettes et posez par-dessus 3 nems par personne.
5. Vous pouvez servir.

## La recette EXOTIQUE

### Flans banane-coco



**INGRÉDIENTS :** 2 bananes, 50 g de sucre en poudre, 10 g de beurre, 25 cl de lait, 25 cl de lait de coco, 15 cl de crème fraîche liquide, 6 jaunes d'œufs.

1. Épluchez les bananes et faites-les revenir dans une poêle avec 10 g de sucre en poudre et le beurre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Laissez refroidir et découpez les bananes en petits morceaux.

2. Réservez sur du papier absorbant.
3. Dans une casserole, mélangez le lait, le lait de coco et la crème fraîche. Portez à ébullition puis laissez refroidir.
4. Battez les jaunes d'œufs mélangés au reste de sucre à l'aide d'un fouet.
5. Ensuite, incorporez les jaunes d'œufs à la préparation au lait. Enfin, ajoutez les morceaux de bananes caramélisés.
6. Disposez les flans à la banane et au lait de coco dans des petits ramequins et faites-les cuire au bain-marie au four à 180 °C entre 35 et 40 mn.

## La recette GOURMAND

### Flan pistache-raisin



**INGRÉDIENTS :** 1 grappe de raisin avec peu de pépins, 1/2 l de lait, 100 g de semoule, 1 gousse de vanille, 3 œufs, 100 g de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de pistaches sans peau, 1 noix de beurre.

1. Épluchez les grains de la grappe de raisin.



2. Dans une casserole, versez le lait, la semoule et ajoutez la gousse de vanille. Portez à ébullition et faites cuire pendant 2 à 3 mn. Laissez refroidir et enlevez la gousse de vanille.

3. Dans un récipient, battez les œufs en omelette puis ajoutez le sucre.
4. Ajoutez cette préparation au mélange de lait et de semoule. Mélangez bien puis ajoutez les grains de raisin et les pistaches concassées.
5. Versez le flan dans un plat beurré mettez au four préchauffé à 160 °C pendant environ 30 mn jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Vous pouvez servir.