

ŒUFS AU LAIT AMANDINES

Apports nutritionnels par personne					
Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium	Vitamine D
260 Kcal	10 g	11 g	31 g	185 mg	/

Pour 8 pers.

1 litre de LAIT
4 œufs entiers
4 jaunes d'œufs
200 g. de sucre en poudre
50 g. d'amandes effilées

Mettre le lait à bouillir.
Fouetter bien mousseux les œufs, jaunes et sucre.
Incorporer le lait en trois fois et passer à l'étamine.
Remplir des ramequins et cuire au bain marie à four moyen (160°).
Faire griller les amandes et les disposer sur le dessus des crèmes à la sortie du four.