



## Crèmes

# Crème pâtissière



**35 min** **10 min** **10 min** **15 min** **204**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la crème pâtissière

30 cl **Lait demi-écrémé**  
3 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
60 g **Sucre semoule**  
30 g **Farine**  
20 g **Beurre**

### Étape 1

#### Préparation de la crème pâtissière

- 1 Verser les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre, fouetter vivement pour blanchir le mélange.
- 2 Verser la farine et continuer à fouetter.
- 3 Porter le lait à ébullition dans une casserole puis le verser sur l'appareil, en deux fois, tout en fouettant. La première partie sert à tempérer l'appareil et à faciliter le mélange.
- 4 Puis verser le reste de lait dans le saladier et continuer à mélanger.
- 5 Débarrasser le tout dans la casserole. Porter à nouveau à ébullition en mélangeant à l'aide d'une spatule en bois.
- 6 Une fois à ébullition, continuer la cuisson de la crème pendant quelques minutes.
- 7 Débarrasser la crème dans un saladier à l'aide d'une maryse.
- 8 Incorporer le beurre en morceaux dans la crème et mélanger.
- 9 Filmer la crème au contact et réserver au réfrigérateur.