

Ile flottante italo-américaine



(pour 2)

*2 jaunes d'œufs
25 cl de lait écrémé
poivre
1 boîte de cœurs d'artichauts
100 g d'épinards congelés
zeste et jus d'un citron jaune
1 poivron rouge grillé en bocal
2 blancs d'œufs
1 cc de pesto rosso
1 cc de thym
1 tomates séchée*

Mixez les artichauts avec les épinards, le jus de citron et le poivron. Assaisonnez. Filtrez au travers d'une passoire fine.

Fouettez les jaunes d'œufs.

Portez le lait et le zeste avec du poivre à ébullition. Versez doucement sur les jaunes sans cesser de fouetter. Retournez dans la casserole et faites épaissir à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la crème nappe une cuiller en bois.

Ajoutez au mélange d'artichauts et filtrez à nouveau. Répartissez dans des coupelles.

Montez les blancs en neige. Lorsqu'ils commencent à former le bec, ajoutez le pesto et le thym et finissez de les monter. Déposez des quenelles de blancs d'œufs sur une assiette et faites cuire à puissance max 30 à 45 secondes au microondes. Posez sur la crème et servez immédiatement avec ½ tomate séchée.