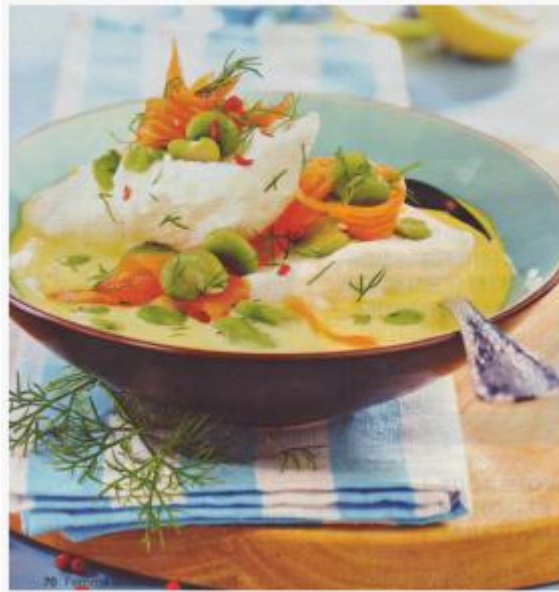


## Ile flottante de la mer

---



[Imprimer la recette](#)

---

Préparation : 25 min – Cuisson : 15 min – 4 personnes

---

**200 g de saumon fumé ou de truite fumée – 250 g de fèves pelées surgelées ou fraîches – 4 œufs entiers + 1 jaune – 50 cl de lait entier – 1 citron non traité – 2 cuillères à café d'huile d'olive – 2 brins d'aneth – 1 pincée de curry – Sel et poivre**

---

**Fouettez les blancs d'œuf en neige** avec 2 pincées de sel, 1 cuillère à café de zestes de citron râpé et 1 cuillère à café de jus de citron. Portez à frémissement une large casserole d'eau salée. Déposez à la surface de grosses cuillères de blancs en neige et laissez-les pocher 2 min de chaque côté. Egouttez-les.

**Faites cuire les fèves** à l'eau bouillante salées en les gardant croquantes. Assaisonnez-les avec l'huile d'olive, 1 petit filet de jus de citron et l'aneth ciselé.

**Battez les jaunes d'œufs** avec 15 cl de lait, le curry, du sel et du poivre. Délayez avec le reste de lait. Versez dans une casserole à fond épais et faites épaissir sur feux doux, en remuant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois et sans laisser bouillir. La crème est prête dès qu'elle nappe la cuillère.

**Versez la crème anglaise au curry** dans des assiettes creuses. Répartissez les blancs en neige, les lanières de saumon et les fèves. Décorez éventuellement de baies roses et servez aussitôt.

---

**Conseils :**

Si la crème anglaise bout et devient granuleuse, mixez-la à l'aide d'un mixer plongeant avant de la filtrer au travers d'une passoire.

Pour obtenir des blancs d'œuf plus moelleux, pochez-les dans le lait, puis servez-vous de ce lait pour réaliser la crème anglaise.

---

**Mon avis :**

Cette recette peut servir de base pour accompagner de nombreux filets de poisson.

---

**Choix de produits :**

Je n'achète que du saumon fumé sauvage. On le trouve maintenant facilement dans toutes les grandes surfaces. Il est beaucoup moins gras que le saumon d'élevage même bio. Sa qualité gustative est également incomparable !