**Îles flottantes aux pralines roses**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2010/01/iles-flottantes-aux-pralines-novembre-2009-046-r.jpg) **Pour 4 Croquants-Gourmands :**

**La crème anglaise :  
- 500 g de lait  
- 3 jaunes d'œufs  
- 90 g de sucre vanillé maison  
- ½ càs de Maïzena  
- 1 bâton de** [**vanille**](https://recettes.de/vanille)

Préparer la [crème anglaise](https://recettes.de/creme-anglaise) suivant la [**recette de base**](http://croquantfondantgourmand.com/ma-creme-anglaise/), soit à la casserole, soit au Thermomix.  
Filmer au contact de la crème et laisser refroidir.  
Répartir dans les coupes de service, couvrir et réserver au frais.

**Les îles flottantes :  
- 4 càs de sucre pour le** [**caramel**](https://recettes.de/caramel)  
**- 2** [**blancs d'œufs**](https://recettes.de/blanc-d-oeuf)  
**- 2 càs de sucre vanillé maison**  
**- 6** [**pralines**](https://recettes.de/pralines) **pâtissières**  
  
**4 petits ramequins pouvant passer au MO**

Mettre une cuillerée à soupe de sucre et une d'eau dans chaque ramequin.  
Les mettre au micro-onde à pleine puissance (1000W pour moi)  par petites séquences de 30 secondes,   
en surveillant et en retirant dès que le caramel blondit.  
Tourner les ramequins dans tous les sens pour bien les enrober de caramel.  
Laisser refroidir.

Écraser les pralines (je le fais à l'aide d'un casse-noix).  
Battre les blancs d'œufs avec le sucre vanillé, jusqu'à l'obtention d'une meringue bien ferme.  
Incorporer délicatement les pralines à l'aide d'une spatule.

Répartir la préparation dans les ramequins.  
Passer au micro-ondes  puissance 600 Watts pendant 4 séances de  30 secondes : Il faut que les blancs ne redescendent pas lorsque la cuisson s'arrête.  
Sortir du four et laisser refroidir.

Démouler les îles sur la crème au moment du repas.  
Servir bien frais.

### 