

Mangue : pain perdu d'épices, sabayon à la Meduz blonde

Par : Eve Tavernier [Une table à Uzès](#)



Mangue

Dessert

INGREDIENTS

- 1 grosse mangue bien mûre
- 4 petites tranches de pain d'épice,
- 12 cl de bière blonde
- 4 oeufs,
- 15 cl de lait
- 50g de sucre semoule
- beurre
- cassonade
- 4 bâtons de cannelle pour le décor

PREPARATION

Eplucher la mangue et la couper en tranches régulières. Les déposer sur une plaque allant au four. Réserver. Préchauffer le four sur grill fort. Mélanger le lait avec un oeuf battu et 25 g de sucre. Tremper rapidement les tranches de pain d'épice (taillées régulièrement) sur les deux faces, essorer sur un sopalin. Faire chauffer une grosse noix de beurre dans une poêle et déposer les tranches de pain d'épice. Les faire dorer rapidement des deux côtés.

Fouetter 3 jaunes d'oeuf avec 25 g de sucre dans une casserole, ajouter la bière et déposer dans un bain-marie (une casserole plus grande remplie au tiers d'eau et chauffée sur la plaque). Fouetter régulièrement pendant dix à quinze minutes, jusqu'à ce que le sabayon ait doublé de volume et fasse le ruban (la préparation devient épaisse, tient au fouet et retombe en s'affaissant doucement, elle a l'aspect d'une mousse tiède et aérienne). Réserver.

Attention à la température du bain-marie : il ne doit pas bouillir. Dès que vous sentez la température monter lever la casserole de l'eau en continuant à fouetter. NB : il est très facile de réaliser un sabayon, il faut juste avoir la patience de battre au fouet un peu longtemps. Cependant il y a ici une petite difficulté, la bière, qui rend la préparation très mousseuse dès le début. Du coup, il faut être attentif et se fier plutôt à la consistance de la préparation (on doit la sentir s'épaissir au fouet), et paradoxalement, la mousse commence par retomber (c'est la mousse de la bière qui s'estombe) avant de reprendre, un peu plus épaisse.

Saupoudrer les tranches de mangue de cassonade et faire dorer rapidement sous le grill du four.

Dressage : Déposer une tranche de pain d'épices dans le fond d'une assiette. La recouvrir de quelques tranches de mangue, napper le tour de l'assiette de sabayon. Terminer le décor avec un bâton de cannelle.

TEMPS PREP

20
minutes

TEMPS CUISSON

20
minutes

NOMBRE DE PERSONNES

4
personnes

QUALITE NUTRITIONNELLE (par part)



3 g lipides

103 mg cholestérol

130 mg sodium

18 g glucides

Mots clefs

Meduz Blonde, Mangue, Pain d'épice