

CRÈME CATALANE, BRÛLÉE & CARMEL

les crèmes prises sucrées

www.professioncuisinier.com

RECETTE POUR 6 PERSONNES

CRÈME CATALANE

- 1 L lait
- 6 jaunes d'œufs
- 150 g sucre
- 40 g fécule de maïs
- 1 zeste de citron
- 1 bâton de cannelle

CRÈME BRÛLÉE

- 60 cl crème entière
- 6 jaunes d'œufs
- 80 g sucre
- 1 gousse de vanille

CRÈME CARMEL

- 75 cl lait
- 4 œufs + 2 jaunes
- 120 g sucre
- 1 gousse de vanille
- Caramel : 100 g sucre + 3 c. à s. eau

CRÈME CATALANE

1. Chauffer le lait avec le citron et la cannelle, infuser 10 minutes.
2. Blanchir les jaunes avec le sucre, ajouter la fécule.
3. Verser le lait chaud filtré sur l'appareil, remettre en casserole.
4. Cuire comme une crème pâtissière, feu doux, jusqu'à épaississement.
5. Couler en plats, refroidir, puis saupoudrer de sucre et caraméliser.

⚠ Cuisson possible en mode professionnel

- **Vapeur 90–95 °C** (si vous souhaitez conserver un aspect crème prise légère).
ou
- **Chaleur sèche 100 °C + ramequins posés dans un gastro-norme d'eau.**

Cuisson : 25–35 min selon l'épaisseur.

Note :

La catalane reste plus stable car épaissie à la fécule, mais elle ne doit pas bouillir.

CRÈME BRÛLÉE

1. Chauffer la crème avec la vanille fendue et grattée.
2. Blanchir les jaunes et le sucre sans trop foisonner.
3. Verser la crème chaude sur les jaunes, mélanger délicatement.
4. Couler en ramequins, cuire au bain-marie 100–105°C, environ 45 min.
5. Refroidir, saupoudrer de cassonade et caraméliser au chalumeau.

⚠ Cuisson possible en mode professionnel

- **Chaleur sèche + légère humidité (10–20 %)**, ou mode « vapeur basse » stabilisée selon le four.
- **Température : 100 à 105 °C**
- **Cuisson : 35–45 min** selon profondeur des ramequins.

Objectif technique :

Limiter l'évaporation et éviter les bulles pour garder une texture crémeuse et satinée.

CRÈME CARMEL

1. Réaliser un caramel blond et le couler dans les ramequins.
2. Chauffer le lait avec la vanille.
3. Blanchir œufs et sucre, verser le lait chaud, mélanger sans mousser.
4. Chinoiser puis couler dans les moules caramélisés.
5. Cuire au bain-marie 140°C environ 45–50 min, refroidir puis démouler.

⚠ Cuisson possible en mode professionnel

- **Vapeur 98–100 °C**
ou
- **Chaleur sèche 120–130 °C + humidité 30–40 %**
- **Cuisson : 45–55 min** selon le calibre des moules.

Objectif technique :

Cuisson uniforme du flan sans déphasage (pas de trous ni texture "omelette").

Conseils de professionnel:

- Toujours éviter les températures trop élevées (pas au-delà de 105 °C en cœur pour brûlée et catalane).
- Privilégier des bacs perforés pour une circulation optimale en mode vapeur.
- Vérifier la cuisson au doigt : la crème doit être prise mais encore tremblante au centre.
- Refroidissement rapide en cellule pour conserver une texture nette et hygiénique.