

Crème aux agrumes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 jaunes d'œuf
- 1 c à soupe d'édulcorant
- 150 ml de lait écrémé
- 50 ml de crème allégée
- 1 orange et 1 citron jaune
- Fleur d'oranger

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

1. Prélever le zeste d'une 1/2 orange et d'un petit citron.
2. Mixer ces zestes.
3. Chauffer la crème et le lait jusqu'à légère ébullition, puis hors du feu ajouter les jaunes d'œufs et l'édulcorant.
4. Incorporer ensuite les zestes et ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger.
5. Mettre la préparation dans des plats individuels puis cuire 15 minutes à thermostat 6.

Idées de décoration

Disposer 1 ou 2 quartiers d'orange pelés sur les crèmes juste avant de les servir.

Variante

Vous pouvez varier les parfums en remplaçant les zestes par :

- des grains de vanille extrait d'une gousse coupée en 2.
- de l'extrait de café ou du café soluble
- du chocolat amer dégraissé...

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 5 g

Glucides : 9 g

Lipides : 10,5 g

Energie : 150 Kcal

