

## Œufs à la neige

### Pour 2 personnes

**Préparation** : 25 min - **Cuisson** : 10 min - **Attente** : 30 min.

- 25 cl de lait écrémé
- 1 œuf
- Aspartame
- 2 cuillères à café de maïzena
- Quelques gouttes de parfum (vanille, café, zeste de citron ou d'orange selon vos préférences)

1. Séparer le blanc du jaune d'œuf.
2. Chauffer le lait sans le faire bouillir.
3. Battre le jaune avec la Maïzena, le parfum et l'aspartame.
4. Ajouter le lait chaud petit à petit tout en battant bien.
5. Laisser épaissir tout en remuant.
6. Battre le blanc en neige bien ferme.
7. Former des îlots et les pocher quelques secondes de chaque côté dans une casserole d'eau bouillante.
8. Les égoutter et les déposer sur du papier absorbant.
9. Laisser refroidir la crème un quart d'heure.
10. La répartir dans deux ramequins et déposer les îlots.
11. Placer au réfrigérateur et servir très frais.

#### Information nutritionnelle par portion :

**Calories** : 80 Kcal par portion

