

CRÈME CHOCOLAT ORANGE

Recette sucrée : Février 2019

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Repos : 2 h



Atouts
nutritionnels

La présence de
polyphénols dans le cacao
et l'orange leur confèrent
une activité d'antioxydant
dans l'organisme.



Ingrédients

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 50 g de cacao en poudre non sucré
- 25 g de fécule de maïs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 orange (jus et zeste)

Préparation



- Mélanger le cacao, la fécule, les sachets de sucre vanillé dans un saladier. Au besoin, tamiser les ingrédients pour éviter la formation de grumeaux.
- Incorporer le lait froid et le jus de l'orange progressivement, en mélangeant au fouet. Transvaser la préparation dans une casserole puis faire chauffer. Porter à ébullition en ne cessant pas de fouetter.
- Dès l'ébullition, retirer du feu. Répartir la crème au chocolat dans 4 ramequins puis laisser refroidir à température avant de réfrigérer pendant au moins 2h.
- Avant de servir, râper des zestes d'orange par-dessus les pots de crème.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 105

Protides : 4,5 g

Glucides : 14,3 g

Lipides : 3,3 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 160

Protides : 6,8 g

Glucides : 21,4 g

Lipides : 4,9 g