

Petit soufflé glacé au citron

Recette sucrée : Octobre 2016

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 15 cl de lait écrémé
- 100 g de fromage blanc 0 %
- 6 cuil. à soupe d'édulcorant
- 2 œufs + 1 blanc
- 4 feuilles de gélatine
- 4 citrons non traités



Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Temps de préparation :
20 minutes

Temps de congélation :
3 heures

Préparation



- Découper 4 bandes de papier sulfurisé et les fixer autour de 4 ramequins à l'aide de ruban adhésif.
- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Battre les 2 jaunes avec 2 cuillères à soupe d'édulcorant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Monter les 3 blancs en neige fermes avec une pincée de sel.
- Rincer les citrons. Prélever le zeste d'un citron. Le hacher finement et l'incorporer à la préparation à base de jaune.
- Presser les 4 citrons et faire chauffer le jus avant d'y dissoudre la gélatine essorée. Verser le mélange à base de jaune dans un récipient placé au bain marie. Ajouter peu à peu le lait et mélanger à feu doux jusqu'à épaississement de la crème (environ 10 min).
- Hors du feu, ajouter le jus de citron à la gélatine et cuillères à soupe d'édulcorant. Rafraîchir le récipient dans un peu d'eau glacée.
- Fouetter la préparation puis incorporer le fromage blanc et les blancs en neige délicatement.
- Remplir des moules à soufflé. Bien lisser le dessus à la spatule et mettre au congélateur pendant 3 heures.
- Au moment de servir, enlever le papier sulfurisé et décorer avec un zeste de citron.
- Sortir du congélateur 1 heure avant dégustation

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 73

Protides : 6,6 g

Glucides : 5 g

Lipides : 3 g

Atout
nutritionnel

Apport en vitamines