



MOELLEUX AU YAOURT SANS GLUTEN ALLÉGÉ

Idéal en fin de repas, ou en collation c'est un nuage de légèreté

 20 minutes

 55 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe bombées d'amidon de maïs ou féculé de maïs (72 g)
- 4 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru (292 g)
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 3 cuillères à soupe de sucre blanc (30 g)
- 400 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C. Huiler et farine le moule de 18 cm
- 2° Dans un bol, fouetter le jaune des œufs et le sucre jusqu'à obtenir une mousse blanche
- 3° Rajouter le yaourt et continuer de mélanger énergiquement
- 4° Ajouter la maizena et la levure tamisée
- 5° Montez les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel
- 6° Incorporer les blancs à la préparation en mélangeant délicatement à la maryse du bas vers le haut
- 7° Verser le contenu du bol dans le moule et enfourner
- 8° Faites cuire 30-35 minutes, puis laisser refroidir avant de servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	12 %
GLUCIDES	15 g	6 %
SUCRES	6 g	7 %
LIPIDES	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 %
SODIUM	256 mg	11 %