

**CRÈME DESSERT** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs (24 g)
- 40 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 40 grammes de sucre de coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la maizena avec le cacao et le sucre dans un saladier. Porter à ébullition le lait.
- 2° Ajouter le lait chaud dans le saladier tout en remuant avec un fouet. Verser le mélange dans la casserole et faire cuire à feu moyen jusqu'à épaississement sans cesser de mélanger avec un fouet.
- 3° Repartir la crème dans des moules. Laisser refroidir. Déguster la crème tiède ou froide.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (126 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	146 kcal	7 %
PROTÉINES	5 g	6 g	11 %
GLUCIDES	17 g	21 g	8 %
SUCRES	4 g	5 g	5 %
LIPIDES	3 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	33 mg	41 mg	2 %