



CRÈME À LA CLÉMENTINE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de clémentine ou Mandarine, pulpe, crue
- 100 grammes de mascarpone [Copie]
- 2 unités moyennes [M] d'œuf, cru (116 g)
- 40 grammes de sucre de coco
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 140 °C (th. 4/5).
- 2° Laver les clémentines et prélever leur zeste.
- 3° Verser le lait dans une casserole, faire chauffer et ajouter les zestes de clémentines.
- 4° Éteindre le feu, couvrir et laisser infuser 10 min. Filtrer.
- 5° Fouetter les œufs avec le sucre.
- 6° Verser le lait chaud sur le mélange œufs-sucre, ajouter le mascarpone et fouetter.
- 7° Ajouter le jus d'une clémentine et mélanger.
- 8° Répartir dans 4 ramequins et enfourner 30 min.
- 9° Laisser tiédir puis placer au réfrigérateur pendant au moins 4 h. Servir frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (135 g)	% AR
ÉNERGIE	146 kcal	198 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	6 g	12 %
GLUCIDES	11 g	15 g	6 %
SUCRES	4 g	6 g	6 %
LIPIDES	10 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	43 mg	59 mg	2 %