



MOUSSE AU CITRON

Par personne

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 citron jaune bio (35 g)
- 5 grammes de farine de blé
- 1 oeuf (58 g)
- 15 grammes de sucre en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien laver le citron
- 2° Prélever quelques zestes
- 3° Presser le jus d'un demi-citron
- 4° Séparer le blanc et le jaune d'œuf
- 5° Mélanger le sucre et le jaune
- 6° Ajouter la farine
- 7° Bien mélanger jusqu'à obtention d'un mélange mousseux
- 8° Ajouter le jus de citron et un peu de zeste
- 9° Faire épaissir le mélange sur feu doux
- 10° Refroidir à couvert dans un bain-marie d'eau froide
- 11° Battre les blancs en neige bien ferme
- 12° Ajouter délicatement les blancs à l'appareil froid
- 13° Faire prendre la mousse au réfrigérateur, à couvert, pendant 2 heures
- 14° Servir bien frais

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (105 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	113 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	7 g	15 %
GLUCIDES	18 g	19 g	7 %
SUCRES	15 g	15 g	17 %
LIPIDES	5 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	62 mg	65 mg	3 %