



GELÉES À L'ORANGE

Portion : un quartier ou deux 8ème d'orange.

 12 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes d'orange, pulpe, crue
- 40 grammes de gélatine, sèche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper en 2 et prélever les suprêmes de 3 oranges (garder la peau des demies oranges).
- 2° Saupoudrez 4 sachets de gélatine en poudre (40g) sur 400mL de jus d'orange ou orange-carotte.
- 3° Laisser gonfler la gélatine, puis chauffer à la casserole pour dissoudre complètement.
- 4° Verser dans les demies oranges ou dans des moules. Ajouter les suprêmes d'orange entiers ou coupés en 2 ou 3.
- 5° Laisser prendre au frigo 3-4 heures minimum. Stocker au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, ou congeler.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (53 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	34 kcal	2 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	23 mg	12 mg	1 %
GLUCIDES	8 g	4 g	1 %
SUCRES	7 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	5 %
PROTÉINES	6 g	3 g	—