



CRÈME AU CAFÉ MERINGUÉE

Un dessert léger et faible en calories.

 20 minutes 2 heures et 35 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 30 cl de lait écrémé
- 2 blancs d'œufs
- 2 cuillères à café soluble en poudre
- 1 pincée de sel
- 10 grammes de sucre en poudre
- 15 grammes d'amidon de maïs ou féculé de maïs
- 10 grammes d'édulcorant à la saccharine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez le lait, la Maïzena et le café dans une casserole. Portez à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet et faites cuire 1 minute. Ajoutez l'édulcorant et mélangez. Laissez tiédir 10 minutes puis placez au réfrigérateur.
- 2° Versez les blancs d'œufs dans un bol. Ajoutez le sucre et le sel. Disposez le bol sur une petite casserole remplie d'eau. Mettez l'ensemble à feu moyen et battez les œufs en neige très ferme à l'aide d'un fouet électrique. Lorsque la meringue est bien prise (environ 5 à 8 minutes), ôtez le bol du bain-marie et laissez tiédir.
- 3° Incorporez délicatement la meringue dans la crème au café froide. Versez dans des coupes, couvrez de film étirable et placez au frais pendant au moins 2 heures. Servez très frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [297 g]	% AR
ÉNERGIE	46 kcal	137 kcal	7 %
PROTÉINES	3 g	9 g	18 %
GLUCIDES	8 g	24 g	9 %
SUCRES	6 g	17 g	19 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	105 mg	312 mg	13 %