



DÉLICIEUX AU CITRON

Des petits gateaux légers à manger directement dans un ramequin.

 15 minutes

 1 heure

 4 portions

INGRÉDIENTS

- le jus et le zeste de 1 citron
- 200 grammes de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 2 c. à café de margarine
- 3 c. à soupe de farine avec levure incorporée
- 170 grammes de sucre en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C [th.6].
- 2° Graissez, avec un tout petit peu de margarine, 4 petits ramequins adaptés pour la cuisson au four.
- 3° Dans un saladier, battez le reste de margarine et le sucre de manière à obtenir un mélange homogène. Ajoutez le zeste et le jus de citron puis les jaunes d'œufs et le lait. Mélangez bien. Incorporez ensuite la farine et mélangez pour que la pâte soit homogène.
- 4° Montez les blancs d'œufs en neige. Intégrez-les au mélange à base de citron, puis versez la préparation dans les ramequins. Déposez les ramequins sur la plaque du four et versez de l'eau sur la plaque jusqu'à mi hauteur des ramequins. Cuisez pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les petits gâteaux soient bien dorés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (137 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 202 kcal | 277 kcal | 14 % |
| PROTÉINES | 3 g | 4 g | 9 % |
| GLUCIDES | 37 g | 51 g | 20 % |
| SUCRES | 32 g | 44 g | 49 % |
| LIPIDES | 5 g | 6 g | 9 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 2 g | 11 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g | 0 g | 2 % |
| SODIUM | 21 mg | 29 mg | 1 % |