Welter Ketty
Diététicien · 499502177

CRÈME AU CITRON

Un dessert acidulé simple à réaliser !

15 minutes
2 heures et 15 minutes
3 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités d'oeuf
- 1 unité de citron
- 8 cuillères à café de beurre à 82% MG, doux (56 g)
- 1 verre de rhum (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver le citron (le prendre bio de préférence) et râpez le zeste jusqu'à en avoir une bonne cuillère à café. Pressez le citron et filtrer le jus.
2° Dans un saladier, fouettez les oeufs avec une fourchette.
3° Dans une casserole faite fondre le beurre. Ajoutez le sucre, le jus de citron et le rhum. Portez à ébullition et verser le mélange sur les oeufs en battant avec un fouet pour obtenir une crème bien lisse. Ajoutez le zeste.
4° Reversez la crème dans la casserole et portez à ébullition tout en continuant de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe.
5° Retirez du feu, et versez la crème dans des ramequins. Laissez refroidir 2h au frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (124 g)	% AR
ÉNERGIE	213 kcal	264 kcal	13 %
PROTÉINES	7 g	8 g	17 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	18 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	12 g	60 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	69 mg	85 mg	4 %