

RECETTE DE DESSERT

MOUSSE AU CITRON À L'AGAR-AGAR (POUR 4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS

- 1/2 citron jaune ou vert non traité
- 1 c. à café d'agar agar
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de sucre
- 250 g de fromage blanc à 0 % MG



PRÉPARATION

1. Râper le zeste du demi-citron et le réserver dans un bol.
2. Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune. Au jaune, ajouter 1 c. à soupe de sucre, le zeste râpé, l'agar agar et 50 g de fromage blanc. Mélanger au fouet pour obtenir une préparation lisse jaune paille.
3. Verser la préparation dans une petite casserole et porter sur feu doux. Faire chauffer 2 min en remuant, retirer du feu.
4. Fouetter le reste de fromage blanc pour le lisser et l'incorporer à la crème au citron.
5. Monter le blanc d'œuf en neige ferme.
6. A la fin ajouter le reste de sucre et fouetter encore quelques secondes. Incorporer délicatement le blanc monté en neige à la crème au citron.
7. Mettre au frais avant de servir.



Astuce diététique: L'agar agar fait encore des merveilles avec cette recette de mousse au citron à l'agar agar. Un dessert délicieux quand on est au régime qui apporte un maximum de plaisir et un minimum de calories.

BONNE DÉGUSTATION !

Annaelle LEVY-LUBOTSKY
Diététicienne
Tel: 06.69.15.19.18