

MOELLEUX CITRON KIWI

Dimanche 19 Février 2017

Toujours ma note sucrée du dimanche avec un petit tour dans la revue Gourmand. J'ai flashé sur cette recette que j'ai un peu revisitée comme d'habitude, les pp, sp n'aimant vraiment pas la pâtisserie



Moelleux citron kiwi : 14 moelleux pour 2 pp -3 sp par part

-60 g de farine

-40 g de maïzena

-1/2 sachet de levure chimique

-60 g de beurre à 41 %

-2 œufs moyens *

-1 cuillère à soupe de sucralose

-2 cuillères à café de miel de citronnier

-4 cuillères à soupe de crème à 12 %

-4 kiwis *

-1 citron jaune

Préchauffer le four 180°

Éplucher les kiwis, les couper en 14 rondelles à mettre dans le fond de 14 moules à muffins en silicone

Prélever le zeste du citron et récupérer le jus

Fondre le beurre

Séparer les jaunes des blancs des œufs et monter en neige les blancs

Fouetter ensemble les jaunes, le sucralose, le beurre fondu, la crème, le jus et le zeste du citron et le miel.

Ajouter ensuite la farine, la maïzena, la levure et le restant des kiwis coupé en dés.

Incorporer les blancs en soulevant la pâte à la spatule

Bien lisser la pâte et la verser dans les moules à la moitié de la hauteur

Enfourner 30 minutes .Les sortir et ne les démouler sur une grille qu'une fois refroidis

Si vous n'avez pas de miel de citronnier, prenez un miel d'acacia

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
-150 g de poulet à la broche sans MG, ni peau (5pp- 3 sp)
-salsifis avec un fond de volaille (1pp- 1 sp) – 2 moelleux
citron kiwi (4pp- 6 sp) avec un thé vert sans sucre .Total :
11pp- 11 sp

Très bon dimanche