

SOUFFLE AU CITRON

Dimanche 05 Août 2018

Un dessert toute en légèreté

Soufflé au citron pour 2 personnes et 4pp-2spl par part

-2 œufs moyens *

-10 g de beurre à 41 %

-10 g de sucre en poudre*

-1 cuillère à café de maïzena

-2 cuillères à café de sucralose

-1 gros citron bio

-1 pincée de sel

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer deux ramequins et les saupoudrer de sucre. Mettre au frais

Séparer les jaunes des blancs

Délayer la maïzena dans le jus de citron

Fouetter les jaunes avec 2 cuillères à café de sucralose, le zeste du citron et le jus de citron maïzena

Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et les incorporer dans la préparation précédente en les soulevant

Verser dans les ramequins et enfourner 8 minutes



Servir immédiatement



Surtout n'ouvrez pas la porte du four sinon les soufflés retomberont

Pour le repas : assiette froide terre mer (8pp-7sp-5spl) – soufflé au citron (4pp-2 spl). Total : 12 pp- 7spl

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés