

GRATIN DE PAMPLEMOUSSE

Dimanche 17 Mars
2019

Une autre manière d'apprécier le pamplemousse

**Gratin de
pamplemousse rose pour 2 personnes et 4 pp-2spl par part**

- 1 pamplemousse rose*
- 2 jaunes d'œufs*
- 50 g de crème à 15 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 10 g de sucralose

Peler à vif le pamplemousse, prélever les suprêmes (quartiers) de pamplemousse en ôtant bien les peaux blanches et récupérer le jus (2 cuillerées à soupe)

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Déposer les suprêmes dans 2 petits plats à gratin



Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucralose et rajouter la crème

Délayer la maïzena dans le jus de pamplemousse et rajouter le tout à la préparation précédente tout en continuant à fouetter

Verser sur les suprêmes de pamplemousse et enfourner 20 minutes puis 3 minutes sous le gril



Sortir du four et laisser tiédir



A déguster aussi froid mais c'est meilleur tiède

Je vous conseille une crème à 15 % pour plus d'onctuosité et de moelleux

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1sp) - pintade aux choux de Bruxelles (7pp-6sp) - 100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) - gratin de pamplemousse (4pp-2spl). Total : 14pp-11spl

Très beau dimanche

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**