

MOELLEUX A L'ITALIENNE

Dimanche 05 Avril 2020

Une recette de « Femme Actuelle » revue et transformée en sp

Moelleux à l'italienne pour 2 personnes et 5sp vert ☐ -4spl bleu☐ -4spv violet☐ par part

-120 g de ricotta

*-2 œufs moyens **

-15 g de sugarly (sucralose)

*-1 orange bio **

-1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

-2 cuillères à café de maïzena

-5 g de beurre à 41 %

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer 2 ramequins

Laver l'orange, prélever le zeste et récupérer le jus

Délayer la maïzena avec la fleur d'oranger

Fouetter les œufs avec le sucralose jusqu'à blanchissement

Rajouter la ricotta, la maïzena délayée ,100 ml de jus d'orange et le zeste d'orange toujours en fouettant

Verser dans les 2 ramequins



Enfourner 25 minutes, ils doivent être dorés

S'ils ne sont pas assez dorés, les mettre 2 minutes sous le gril

Les sortir et les laisser tiédir



Les moelleux peuvent être servis tièdes ou froids

À la sortie du four, les moelleux sont tout gonflés mais ils se dégonflent vite ce qui est normal

Pour le repas : salade crevettes cœurs de palmier

artichaut + 1 c à c d'huile (3sp vert □

-1 spl bleu□

-1 spv violet□)

– bar au four (2sp vert □

-0spl bleu□

-0spv violet□) -120 g de boulgour

complet (4sp vert □

– 4sp bleu□

-0spv violet□) -moelleux à

l'italienne (5sp vert □

-4spl bleu□

-4spv violet□). Total : 14sp

vert □ -9spl

bleu□ -5spv

violet□

Très bon dimanche et patience à toutes les confinées et à tous les confinés

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés