

PUDDING AU CITRON ET RAISINS SECS

Dimanche 08 Décembre 2019

Une recette trouvée dans le magazine « Gourmand »
avec réajustement des ingrédients

Pudding au citron et raisins secs pour 4 personnes et
10 sp □ -9 spl □
-9 spv □ par part

- 500 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- 125 g de semoule fine
- 1 citron jaune bio *
- 2 œufs moyens *
- 25 g de poudre d'amandes
- 20 g de raisins secs
- 30 g de sucre semoule
- 2 cuillérées à soupe de sugarly (sucralose en poudre)
- 5 g de beurre à 41 %

Beurrer un plat à gratin

Chauffer le lait à ébullition et verser la semoule en pluie
et la cuire à feu doux 6 minutes en remuant sans arrêt

Préchauffer le four 180° (th 6)

Séparer les blancs des jaunes d'œufs

Monter les blancs en neige et fouetter les jaunes avec le

sucré et le sucralose

Rajouter dans les jaunes fouettés le zeste et le jus du citron, les raisins secs et la poudre d'amandes

Puis incorporer la semoule puis les blancs d'œufs en neige délicatement

Verser dans le plat à gratin, lisser la surface et enfourner 40 minutes



Sortir le pudding et le laisser refroidir

Le garder au frais



Pour les becs non sucrés, ne rajouter pas de sucralose mais personnellement je préfère un peu plus sucré

Les parts pour 4 sont copieuses et pour 6 personnes, comptez 7 sp - 6 spl - 6 spv

Pour le repas du soir : potage de légumes (0 sp) –
pudding au citron et raisins secs (10 sp - 9spl - 9spv)
- 100 g de compote sans
sucre ajouté (0 sp). Total : 10 sp - 9 spl - 9 spv

Un repas complet et équilibré

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés