

# CRÈME CITRON JAUNE AUX FRAISES

Dimanche 2 Mai 2021

*La note sucrée dominicale :*

Crème citron jaune aux fraises pour 2 personnes et 3 sp vert  
-1 spl bleu -1 spv violet par part

-2 gros citrons jaunes bio ou 3 petits \*

-2 oeufs moyens\*

-30 g de sugarly en poudre (sucralose)

-2 cuillerées à café de maïzena

-100 g de fraises\*

*Prélever le jus des citrons et les verser dans une petite casserole avec 2 c à s d'eau. Chauffer tout doucement.*

*Fouetter les jaunes d'oeufs avec le sugarly et la maïzena préalablement délayée dans un peu d'eau puis rajouter le jus des citrons. Bien mélanger.*

*Verser à nouveau dans une casserole et chauffer tout en remuant jusqu'à épaississement de la crème.*

*Battre les blancs en neige ferme et les incorporer hors feu dans la crème tiédie.*

*Remplir deux grandes verrines et les mettre au frais 3 à 4 heures.*

*Rajouter les fraises équeutées et coupées en 2 au moment de servir.*



*Je délaye toujours la maïzena dans un peu de liquide froid pour éviter les grumeaux.*

*Pour la saveur sucrée, tout dépend des goûts et vous pouvez rajouter un peu plus de sugarly si vous trouvez la crème un peu trop acide.*

*C'est un dessert très léger qui peut convenir aux personnes diabétiques.*

*Pour le repas : saumon fumé 50 g et asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (3 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) -lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5 sp vert □-4 spl bleu□-1 spv violet□-recette du 18 01 2019) -crème citron jaune aux fraises (3 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□). Total : 11 sp vert □-6 spl bleu□-3 spv violet□*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**