

CRÈME CITRON JAUNE AUX FRAISES

Dimanche 2 Mai 2021

La note sucrée dominicale :

Crème citron jaune aux fraises pour 2 personnes et 5 sp vert
-2 spl bleu -2 spv violet - 2 psp 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