

# 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***