

ŒUFS A LA NEIGE

Dimanche 07 Mai 2017

Un de mes desserts préférés



Œufs à la neige pour 2 personnes et 3pp- 3 sp vert-2spl bleu
-2 spv violet par part

-250 ml de lait écrémé*

-1 œuf moyen*

-1 cuillerée à café de maïzena

-2 sticks de sucralose en poudre

-extrait de vanille liquide

-5 g d'amandes effilées

Mélanger en fouettant 1 stick de sucralose, le jaune d'œuf, la maïzena et quelques gouttes d'extrait de vanille

Monter en neige le blanc d'œuf et rajouter le deuxième stick de sucralose .Dans le lait chaud et à frémissement, pocher de petites quenelles de blanc d'œuf 30 secondes de chaque côté. Les sortir avec une écumoire et réserver

Puis verser le lait bouillant dans la préparation maïzena, jaune d'œuf sucralose en fouettant .Reverser dans la casserole

Cuire en tournant à feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère en bois. Surtout ne pas faire bouillir

Verser dans des coupelles, laisser un peu refroidir et poser les quenelles de blanc d'œuf dessus

Dans une poêle à sec griller les amandes effilées et les

répartir sur les œufs à la neige

Mettre au frais.

A consommer dans la journée

Si vous aimez plus sucré, augmenter le sucralose : 2 sticks dans la crème

Pour le repas : asperges +10 g de mayonnaise légère +50 g de fromage blanc 0 % (2pp-2 sp) -100 g de filet de bœuf grillé (3pp- 2 sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)-œufs à la neige (3pp- 3 sp-2spl) . Total : 12 pp- 11 sp-10 spl

Très bon dimanche