

PETITS POTS A L'ORANGE

Dimanche 05 Novembre 2017

Une recette adaptée d'un vieux Santé Magazine :

Petits pots à l'orange pour 2 personnes et 2pp- 4 sp par part

-2 oranges non traitées à jus*

-1 œuf moyen*

-15 g de sucre en poudre

-12 g de maïzena

-cannelle

Bien laver les oranges et prélever le zeste d'une d'elles

Presser les oranges pour obtenir 150 ml de jus à passer au chinois

Fouetter ensemble l'œuf, le sucre et rajouter la maïzena préalablement délayée dans un peu de jus d'orange

Verser dans une petite casserole et cuire à petit feu tout en rajoutant au fur et à mesure le jus d'orange. Laisser épaissir en remuant en permanence et arrêter la cuisson quand la crème nappe la cuillère.

Verser dans 2 verrines, saupoudrer d'un peu de cannelle et de zestes d'orange

Mettre au frais



J'ai compté 0 pp-sp pour le jus d'orange car je compte un fruit par personne.

Une astuce : pas assez de jus .Rajouter de l'eau coupée de sirop d'agrumes 0 % de sucre

La cannelle n'est pas obligatoire mais elle permet de baisser l'indice glycémique des aliments et des plats sucrés et même salés.

C'est une excellente épice qui a aussi la vertu de couper la faim quand on respire son parfum

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) – 120 g de bœuf à la plancha (4pp- 3 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)-1 petit pot à l'orange (2pp- 4 sp). Total : 11pp- 12 sp

Très bon dimanche hélas pluvieux mais il faut de la pluie

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés