



Mousse d'agrumes sans sucres ajoutés



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

- 1 orange non traitée/bio
- 1 citron non traité/bio
- 4 œufs
- 30 g de poudre cristallisée au sucralose (ou de quoi remplacer 60 g de sucre)
- 1 c. à soupe bombée de fécule de maïs

PRÉPARATION

Laver les fruits sous l'eau puis prélever la moitié du zeste avec une râpe.

Presser les fruits et faire chauffer le jus (sans le faire bouillir).

Mélanger au fouet les jaunes d'œufs, l'édulcorant et les zestes jusqu'à ce que ça mousse légèrement. Incorporer la fécule en la saupoudrant (ne pas laisser de grumeaux). Ajouter le jus au mélange tout en remuant.

Dans une casserole, faire chauffer à feu doux, sans faire bouillir, tout en mélangeant. Dès que le mélange devient onctueux, verser dans un saladier et incorporer les blancs en neige. Répartir dans des ramequins individuels et placer au frigo au moins 2 h avant dégustation.

SUGGESTION

Variez avec d'autres agrumes, en privilégiant ceux non traités. Vous pouvez aussi utiliser cette mousse pour accompagner un cake, de la glace ou du yaourt.

Référence: Fonds pour la chirurgie cardiaque. Objectif coeur 2021;66:13.



* par rapport à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu