



# Orangettes



 Sans lactose

 Sans gluten

## MATÉRIEL

- Poêlon
- Taque de cuisson
- Papier sulfurisé
- Fouet

## INGRÉDIENTS

Pour ± 200 g

- 2 oranges (115 g de pelures)
- 200 ml d'eau
- 250 g d'édulcorant 1:1
- 150 g de chocolat sans sucres ajoutés (*sans lactose si vous êtes intolérant ou allergique*)

✓ **60** kcal  
**-6.6g**  
de sucre\*

PAR PORTION (20 g)

\* par rapport  
à une version sucrée

## PRÉPARATION

1. Couper les oranges en quartiers et retirer la chair du fruit à l'aide d'une cuillère. Laisser la partie blanche sur l'écorce.
2. Couper les écorces dans le sens de la longueur pour en faire des petites lanières d'environ 5 mm de large.
3. Porter l'eau à ébullition et faire tremper les lanières pendant 3 minutes dans l'eau bouillante. Les retirer et les plonger dans un bol d'eau froide. Répéter encore deux fois cette opération en prenant soin de remettre de l'eau froide dans le bol à chaque fois.
4. Mettre l'édulcorant dans un poêlon et recouvrir de 200 ml d'eau. Porter à ébullition tout en fouettant. Lorsque l'édulcorant est totalement dilué (après 5 à 10 minutes), ajouter les lanières de pelures d'orange et faire cuire 30 minutes à feu doux.
5. Retirer du feu et égoutter.
6. Répartir les lanières d'orange sur une taque de cuisson allant au four préalablement recouverte de papier sulfurisé et les faire sécher au four à 60°C pendant 1 heure et 15 minutes. Les retourner à la moitié du temps imparti (vérifier qu'elles sont sèches).
7. Couper le chocolat en petits morceaux et le mettre dans un récipient pouvant aller au four à micro-ondes. Faire fondre le chocolat à 600W par période de 30 secondes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
8. Tremper ensuite chaque lanière dans le chocolat fondu. Egoutter et égaliser le chocolat à l'aide d'une fourchette. Déposer les lanières recouvertes de chocolat sur le papier sulfurisé.
9. Mettre au réfrigérateur pour que le chocolat devienne bien croquant.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu