

Mousse au citron

Pour un plaisir acidulé qui ravira vos papilles...

Nutrition

Pour une mousse

Protéines	Lipides	Glucides	Energie	Fibres
8g	4,5g (3%)	8g (sucre coco) 7,5g (sirop d'agave) IG : Faible	104,5kcal (sucre coco) 102,5kcal (sirop d'agave)	Traces



Temps de préparation : 20minutes

Temps de repos : 2 heures

Pour 4 personnes

- 2 œufs frais
- ½ citron jaune (soit 4 CAS) ou pur jus de citron
- 4g d'agar agar (un sachet)
- 1 CAS de sucre de coco (facultatif) ou de sirop d'agave
- 15g de maïzena
- 250g de fromage blanc 3% MG



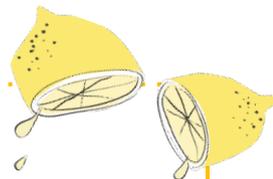
Préparation

- Commencer par presser le citron frais bio (ou utiliser le pur jus de citron).
- Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
- Blanchir les jaunes avec le sucre ou le sirop d'agave, ajouter la maïzena, l'agar agar et la moitié du fromage blanc. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.
- Ajouter le jus de citron ainsi que les zestes de la peau.
- Faire chauffer le tout dans une casserole pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une crème (vous pouvez rajouter un peu de maïzena ou farine pour épaissir la préparation).
- Ajouter le reste du fromage blanc à la préparation puis incorporer délicatement les blancs battus en neige ferme.
- Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.



Le Saviez Vous ?

C'est la pleine saison du citron !



Bienfaits : Riche en vitamine C (acide ascorbique), anti oxydant, faible en calories. Des études scientifiques ont démontré aussi ses effets anti-inflammatoires, anti-microbiens, anti-cancéreux et antiparasitaires. Malgré son gout acide, le citron est alcalinisant et participe à l'équilibre du PH sanguin, vital pour l'organisme.

Utilisation : Un citron pressé à jeun le matin avec de l'eau froide ou tiède favorise la digestion. Utile aussi lors de copieux repas ou de mal digestions, un jus de citron dans de l'eau plate ou pétillante vous aidera à mieux digérer. N'hésitez pas à arroser d'un jus vos crudités coupées afin d'éviter leur brunissement ou à placer dans la porte de votre réfrigérateur une moitié de l'agrume avec du bicarbonate afin de limiter les odeurs.

Conseils : Le préférer BIO, notamment lors de l'utilisation de sa peau.