

Cuisinez!

Crème étagée au citron

Ingrédients

Ingrédients principaux

2 citrons

125 ml (½ tasse) de sucre

60 ml (¼tasse) de fécule de maïs

125 ml (½ tasse) d'eau

250 ml (1 tasse) de jus d'orange

125 ml (½ tasse) de chapelure Graham

125 ml (½ tasse) de yogourt grec à la vanille

Préparation

Étapes principales

Presser le jus des citrons dans une tasse de 1 litre (4 tasses) allant au four à micro-ondes.

Ajouter le sucre, la fécule de maïs, l'eau et le jus d'orange. Fouetter pour bien délayer la fécule.

Chauffer au four à micro-ondes à puissance maximale pendant 2 minutes.

Fouetter vigoureusement pour obtenir une texture parfaitement lisse.

Chauffer de nouveau à puissance maximale de 1 à 2 minutes, ou jusqu'à épaississement. Fouetter de nouveau.

Répartir la chapelure dans 4 petits verres ou verrines.

Verser la crème au citron et laisser refroidir environ 20 minutes au frigo.

Au moment de servir, garnir chaque portion de yogourt grec à la vanille.



Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE



SUGGESTION GOURMANDE

Pour faire un pouding au citron, incorporez le yogourt à la vanille à même la crème au citron. Après la cuisson, laissez tiédir la crème 5 minutes puis ajoutez le yogourt. Fouettez pour obtenir une texture lisse. Omettez la chapelure de biscuits Graham et servez dans des coupes. Laissez refroidir au réfrigérateur avant de déguster.



INFO SANTÉ

Cette recette est inspirée du traditionnel *lemon curd* britannique. Cette version contient cependant ni oeuf, ni lait, ni beurre et elle est beaucoup moins sucrée que la version traditionnelle.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

246

Protéines

3 g

Lipides

1 g

Glucides

57 g

Fibres

1 g

Sodium

120 mg