

## Bavarois au citron vert



### INGREDIENTS

- 200ml de lait ½ écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 2 feuilles de gélatine
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant (3g) ou selon vos préférences 2 cuillères à soupe de sucre (30g)
- 1 citron vert bio

### VALORISATION

#### Pour 1 personne

Energie :

> 164 kcal (avec édulcorant)

> 224kcal (avec sucre)

P: 9.9 g

L: 11 g

G: 6.4g (21.4g si sucre)

Fibres : 0.4g

Sel: 0.g



Recette testée et approuvée par Florence Thiry, diététicienne à l'hôpital de Libramont.

### PRÉPARATION

1. Prélevez le zeste du citron.
2. Chauffez le lait dans une casserole et y faire infuser le zeste pendant 10 minutes.
3. Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
4. Pendant ce temps, battre le jaune d'œuf avec l'édulcorant jusqu'à l'obtention d'une mousse homogène.
5. Egouttez la gélatine et la dissoudre dans le lait bouillant.
6. Filtrez le lait, versez-le sur l'œuf et fouettez bien pour éviter la cuisson de l'œuf.
7. Refroidissez au bain marie d'eau froide.
8. Répartissez dans des ravers individuels.
9. Réservez au froid.
10. Dégustez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez garnir votre verrine de feuilles de basilic et de quelques zestes de citron.

