



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Mousse de fromage blanc au citron

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ½ citron non traité*
- 1 oeuf*
- 1 càs de miel*
- 1 càc d'agar-agar*
- 250 g de fromage blanc 0%*

Préparation de la recette :

Récupérer le zeste du demi-citron.

Séparer le blanc du jaune d'oeuf.

Dans une casserole, mélanger le jaune, le miel, le zeste de citron, l'agar-agar et 50 ml de fromage blanc. Battre vigoureusement pour que la préparation soit bien lisse.

Faire cuire sur feu doux 2 minutes en remuant bien puis incorporer ce mélange au fromage blanc restant et mélanger.

Battre le blanc en neige et l'ajouter à la crème au citron. Mélanger bien et mettre au frais.