



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Sorbet citron sans sorbetière**

**Temps de préparation : 15 minutes**

### **Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 3 citrons jaunes non traités
- 100 g d'édulcorant en poudre
- 50 cL d'eau
- 2 blancs d'oeufs

### **Préparation de la recette :**

*Prélevez le zeste d'un citron et râpez-le.*

*Coupez en deux les trois citrons et pressez-les afin de récupérer leur jus.*

*Retirez-y les pépins si besoin.*

*Faites chauffer l'eau et l'édulcorant en poudre dans une casserole sur feu moyen jusqu'à l'ébullition.*

*A l'ébullition, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à l'obtention d'un sirop.*

*Retirez ensuite la casserole du feu et laissez le sirop refroidir.*

*Incorporez le zeste râpé et le jus des citrons dans le sirop froid. Mélangez bien.*

*Versez le mélange dans un bac à glace propre et placez-le au congélateur.*

*Lorsqu'il ne reste que la moitié du mélange, battez-le jusqu'à ce qu'il devienne onctueux.*

*Montez les blancs d'oeufs en neige bien fermes à l'aide d'un batteur électrique.*

*Incorporez-les au mélange et replacez au congélateur.*

*Laissez reposer au minimum 2 heures avant la dégustation.*

*Servez le sorbet bien froid dans des demi-coques de citron jaune et décoré de feuilles de menthe fraîche.*