



Cuisine et
dépendances

Crème mousseuse à l'orange (version light)



C'est l'un de mes desserts préférés, simple à faire et léger. Il peut faire office d'entremet après un repas familial copieux mais il a aussi beaucoup de succès lors des apéros dinatoires.

Ingrédients (pour 4 verrines) :

- 2 oranges
- 1 œuf extra-frais
- 10 g de fécule de maïs (maïzena)
- édulcorant liquide (ou 20 g de sucre)
- facultatif : si les oranges sont non traitées, on peut prélever le zeste

Préparation :

Presser les oranges ; verser le jus dans un verre doseur et compléter avec de l'eau pour arriver à un total de 200 ml.

Clarifier l'œuf : séparer le blanc du jaune.

Réserver le blanc dans une jatte. Battre le blanc en neige avec une pointe de sel. Pour que les blancs

montent correctement, il est impératif qu'il n'y ait aucune trace de jaune. De plus, ils monteront mieux si les œufs étaient à t° ambiante.

Chauffer le jus d'orange dans une casserole.

Dans une terrine, fouetter le jaune avec le sucre (si on utilise du sucre). Incorporer la fécule de maïs et verser peu à peu le jus d'orange chaud sur la préparation en remuant.

Reverser le mélange dans la casserole et chauffer à feu doux en remuant : le mélange va épaissir comme pour une crème pâtissière. Une fois que le mélange a épaissi, couper le feu. Ajouter l'édulcorant.

Verser aussitôt le mélange chaud sur les blancs en neige. Fouetter doucement quelques secondes pour homogénéiser l'ensemble.

Répartir la crème mousseuse dans des ramequins ou des verrines.

Disposer éventuellement les zestes dessus taillés en julienne.

Mettre les crèmes au réfrigérateur : elles se dégustent bien froides.

Elle se conservent 24h au frais.

Le 25 Mars 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/03/25/index.html>