

ILE FLOTTANTE A LA FRAISE



Ingrédients pour 2 personnes :

250g de fraises lavées et équeutées
2 blancs d'œufs
2 cuillères à soupe de sucre ou édulcorant

Préparation :

Mixer les fraises avec une cuillère à soupe de sucre jusqu'à l'obtention d'un coulis.

Battre les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique.

Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, incorporer une cuillère à soupe de sucre en poudre et continuer de battre quelques minutes.

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau.

À l'aide d'une écumoire, découper des portions de blanc d'œufs et les plonger soigneusement dans l'eau frémissante pendant 30 secondes de chaque côté.

Lorsque les œufs en neige sont cuits, les disposer délicatement sur le coulis de fraise.

Servir très frais.

Valeur nutritionnelle (recette avec sucre) par portion : 110kcal

Dessert très pauvre en calorie, faible en sucre et avec une teneur en protéine importante.

Ne contient aucune matière grasse.

CADIOT Julien diététicien-nutritionniste