

Recette de crème au citron sans œuf sans lait animal

Profitez d'une délicieuse recette de crème au citron sans œuf avec une texture de velours. La crème sans œuf convient aux personnes intolérantes aux œufs ainsi qu'au lactose.

Ingrédients :

- 1 L de lait de riz
- 85 G de maïzena
- 120 G de sucre
- 1 Gousse de vanille
- Zeste d'1 citron
- 1 jus de citron

Préparation :

1. Prendre le litre de lait de riz et prélever 1 bol de côté.
2. Ajoutez-y la maïzena dans ce bol de lait froid et remuez-la jusqu'à ce qu'elle soit bien intégrée.
3. Mettre le reste du lait dans une casserole avec le zeste du citron que vous mixez au préalable, la vanille et le sucre et le jus du citron.
4. Laissez-le cuire à feu moyen et au moment où il arrive à ébullition, retirer du feu.
5. Filtrez le lait à l'aide d'une passoire pour que vous ne trouviez aucun reste de vanille.
6. Remettez la casserole au feu, cette fois au minimum, et incorporez le lait avec la maïzena.
7. Remuez sans cesse sans laisser bouillir et vous allez le voir épaissir.
8. Dès que vous remarquez que sa texture est déjà crémeuse, éteignez le feu.
9. Garder à l'esprit qu'une fois que la crème se refroidit, elle épaissit un peu plus.
10. Mettez la crème au citron sans œuf dans des récipients individuels.
11. Enfin, laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins deux heures avant de servir. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter au moment de servir un suprême de citron. Bon appétit !

5 des bienfaits du citron

- 1• Stimule le système immunitaire : grâce à sa riche teneur en vitamine C, le citron est anti-inflammatoire, antibactérien et antiviral, ce qui permet de lutter contre certaines maladies (rhume, grippe, mal de gorge, maux de tête).
- 2• Action détox très puissante : riche en minéraux et en vitamines, le citron a une action dépurative pour le foie. Grâce à son action diurétique, il aide aussi le système urinaire à éliminer les toxines.
- 3• Régule le taux d'acidité du sang : le citron est acide, mais dans l'organisme, sa richesse en minéraux le rend alcalin, ce qui lui permet de réguler le pH du sang et ainsi de contribuer à éviter beaucoup de maladies dues à une trop grande acidité du sang (par exemple les inflammations articulaires).
- 4• Propriétés amincissantes : les propriétés du citron dans ce domaine ne sont plus à démontrer. Grâce à sa teneur en pectine, il aide à réduire l'appétit, et son action détox favorise la perte de poids.
- 5• Anti-fatigue : l'eau citronnée permet de réhydrater le système lymphatique et d'éviter le coup de fatigue, le manque d'énergie chronique et l'insomnie. De plus, la vitamine C qu'elle contient en fait une alliée précieuse pour retrouver son énergie.