# FICHE RECETTE

Proposée par Nutrialys medical nutrition

## Mousse au citron

### Le saviez-vous ?

Le citron est un agrume caractérisé par sa **forte teneur en vitamine C** (*52 mg/100g*). Pensez à ajouter un filet de citron pour assaisonner vos plats de poissons et les crudités car il permet d'apporter du goût mais aussi de les protéger contre l'oxydation grâce à la présence d'antioxydants.

Niveau :

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0 min

Nombre de personnes :

**Ingrédients** :

- 1 sachet de boisson Castase® ou Polydol® saveur vanille

- 1 blanc d'œuf
- Un demi citron *(De préférence issu de l'agriculture biologique)*

## Recette :

### 1 ère étape

Dans un premier temps préparer la boisson à la vanille.
Extraire le jus d'un demi citron à l'aide d'un presse agrumes puis l'ajouter à la boisson en mélangeant bien. Couvrir la préparation.

### 2 ème étape

Battre le blanc en neige jusqu'à obtenir une texture bien ferme et l'incorporer délicatement, à l'aide d'une maryse à la boisson citronnée.

### 3 ème étape

Disposer la préparation dans une verrine puis laisser reposer au frais environ une heure.
Décorer la verrine avec quelques zestes de citron.
A déguster bien frais.

### ZOOM sur le calcium !

• **Le calcium** est un minéral indispensable pour le renouvellement du squelette, il participe également à la contraction musculaire et à la coagulation sanguine.
→ Les principales sources de calcium sont les produits laitiers : les fromages et les laitages ainsi que les fruits et légumes qui sont la deuxième source de calcium dans notre alimentation.
*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés

| Par portion |
|---|
| 350 Kcal |
| 12 g de Lipides<br>Dont 1.2 g *d'Oméga 3* |
| 40 g de Glucides |
| 20 g de Protéines |
| 206 mg de Calcium<br>Soit 23% ANC* |