

Recette facile

SOUFFLÉ À L'ORANGE

- **Énergie** : 273.4 kcal
- **Protides** : 8.34 g
- **Lipides** : 16.2 g
- **Glucides** : 35.28 g



30 minutes



25 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 belles oranges
- * 40 g de farine d'épeautre
- * 20 g de maïzena
- * 40 g de stévia
- * 2 œufs
- * 20 cl de crème liquide
- * 20 g d'huile de noisette
- * 10 g d'arôme de vanille
- * 10 g de levure de boulanger
- * 1 pincée de sel

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 2 bols mélangeurs
- * 1 cuillère en bois
- * 1 fouet
- * 1 balance
- * 4 ramequins

ÉTAPES

1

Préchauffer le four à 180°C. Eplucher les oranges et les couper en dés. Puis mélanger le sucre avec les œufs, et ajouter l'huile de noisette.

2

Ensuite mélanger les ingrédients secs : la farine, la maïzena, ainsi que la levure. Introduire ce mélange dans le premier.

3

Ajouter la crème pour finir, beurrer les ramequins, partager les dés d'orange dans ces derniers et les recouvrir de la préparation. Cuire cette dernière pendant 25min.