

Recette facile

HUÎTRES AU SABAYON DE CHAMPAGNE

- **Énergie** : 89 kcal
- **Protides** : 8 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 3 g

 25 minutes

 5 minutes

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 24 huitres fines de claire
- * 4 jaunes d'œufs
- * 15cl de Champagne
- * ½ citron
- * Poivre et gros sel

USTENSILES

- * 1 presse-citron
- * 1 couteau à huîtres
- * 1 bol
- * 1 verre gradué
- * 1 fouet
- * 1 casserole
- * 1 plaque allant au four

ÉTAPES

1

Pressez le citron et réservez le jus.

2

Ouvrez les huîtres et videz leur eau dans un récipient en la filtrant.

3

Dans un bol, prélevez 10cl de l'eau des huîtres et mélangez-la avec le Champagne, le jus de citron et les jaunes d'œufs.

4

Faites chauffer de l'eau dans une casserole pour un bain-marie. Déposez le bol et fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il double de volume et mousse.

5

Préchauffez le four à th.7 (210°C). Déposez un lit de gros sel sur la plaque du four.

6

Répartissez le sabayon sur les huîtres et placez-les sur la plaque. Enfournes pendant 3 à 5 minutes et servez sans attendre.