



*Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

---

## GRATIN D'AGRUMES

**TEMPS DE PREPARATION: 25 mn**

**CALORIES AU 100 g : 140**

**CALORIES PAR PART : 280 (4 parts)**

### **INGREDIENTS:**

1 pamplemousse  
1 orange  
2 clémentines  
2 dl de lait  
3 jaunes d'œufs  
15 cl de crème fraîche épaisse à 15% M.G  
50 g de miel  
2 pincées de cannelle en poudre

### **METHODE :**

Cette recette diététique n'a qu'un but, associer plaisir du goût et basses calories. Elle est sans édulcorant. Un cocktail d'agrumes dans un écrin de délicatesse, mêlant acidité et douceur, pour de subtiles saveurs que l'on n'ose effleurer !

Commencez par peler les fruits et détachez les quartiers en ôtant les petites peaux blanches. Disposez-les joliment dans quatre petits plats à four individuels beurrés. Versez le lait dans une casserole puis faites-le bouillir. Cassez trois œufs afin de récupérer les jaunes auxquels vous ajoutez le miel liquide. Mélangez le tout à l'aide d'un fouet, puis ajoutez le lait chaud sans cesser de remuer. Transvasez l'ensemble dans la casserole que vous portez sur le feu, poursuivez alors la cuisson, tout en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Attention, il ne faut pas laisser bouillir ! Laissez refroidir avant d'incorporer la crème allégée et la cannelle. Préchauffez votre four à 180 °C (Thermostat 6) pendant 10mn. Versez la préparation sur les agrumes et faites gratiner environ 5 min dans votre four préchauffé en position grill, tout en surveillant régulièrement.

Laisser tiédir avant de servir. Délicat et riche en saveurs, ce panaché d'arômes méditerranéens sera très apprécié par tous vos convives, alors pourquoi s'en priver !