



pudding léger au citron



Le pudding ne fait pas toujours l'unanimité ; sa connotation de dessert "bourratif" et "épais" fait fuir les fines bouches, les appétits d'oiseau et autres fanatiques du régime d'avant l'été. Cette crème épaisse aperçue chez [Kouka Cuisine](#) est appelée "Lemon-self saucing pudding" - littéralement : pudding au citron avec sa propre sauce au citron-. C'est un classique anglais. La cuisson est un facteur important pour bien réussir son pudding : il faut éviter de faire trop cuire le pudding afin de garder une crème encore coulante.

Ingrédients (pour 4 ramequins) :

- 3 citrons bio (ou non traités après récolte)
- 40g de beurre
- 100g de sucre
- 2 œufs
- 50g de farine
- 250ml de lait

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180 °C).

Préparer un bain-marie : dans un grand plat allant au four, placer les ramequins et verser de l'eau chaude à mi-hauteur.

Laver les citrons, râper le zeste de l'un des citrons et presser le jus des trois. Fouetter le beurre mou avec le sucre et le zeste de citron. Ajouter les jaunes d'œufs puis le jus de citron, la farine. Diluer avec le lait.

Battre les blancs d'œufs avec une pincée de sel en neige ferme. Mélanger ferme. Mélanger les blancs à la crème au citron délicatement.

Verser le mélange dans les ramequins en les remplissant totalement. Enfourner le plat à four rempli des ramequins et laisser cuire entre 20 et 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Servir tiède ou froid.

Le 9 Juin 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/06/09/18053856.html>