

DESSERT DIETETIQUE

CREME A LA PISTACHE

Ingrédients pour 6 personnes

- 50 cl de lait ½ écrémé
- 40 à 50g de sucre semoule
- 30 à 40 g de pâte de **pistache** pure*
- 30 à 40 g d'amidon de maïs type Maïzena (selon la texture souhaitée, plus ou moins crémeuse)
- 2 jaunes d'œufs (40 à 50 g)
- quelques pistaches concassées pour servir



Préparation :

1. Mélanger 40cl de lait avec le sucre et la pâte de pistache. Verser dans une casserole et porter à frémissement. Dans un petit bol mélanger les 10 cl de lait restant avec l'amidon de maïs de manière à le faire fonder puis incorporer au lait et porter à frémissement jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère.
2. Hors du feu, incorporer les jaunes d'œuf, un à la fois en mélangeant bien.
Faire chauffer à nouveau (sans faire bouillir), pendant deux minutes jusqu'à ce que la crème épaississe à nouveau.
3. Mélanger bien, éventuellement mixer dans un bol à mixer, pour une texture plus homogène et verser dans des verrines. Couvrir de film alimentaire et garder au frais au moins 6 heures avant de déguster avec quelques pistaches concassées ou des fruits.

**Pâte de pistache : utilisez de la pâte de pistache pure, sans sucre ou arômes donc, de qualité et avec des bonnes pistaches que vous trouverez en épicerie fine ou en magasin bio.*

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	155	5	7	18

Equivalence => 1 part = 1 portion de produit laitier + 1 càc de matières grasses + 100g de féculents