

# Recette

## TREMPETTE AU FROMAGE À LA CRÈME ET À L'ORANGE

Donne 10 portions de 30 ml

Pour une portion de 30 ml

**Calories :** 70

**Protéines :** 2 g

**Glucides :** 3 g

**Lipides :** 5,0 g

**Fer :** 0,24 mg

**Calcium :** 14,9 mg

### INGRÉDIENTS

- 125 ml (½ tasse) De jus d'orange
- 5 ml (1 c. à thé) De zeste d'orange frais
- 15 ml (1 c. à table) De fécule de maïs
- 1 Œuf battu
- 1 paquet (125g) De fromage à la crème léger
- Au goût Des fruits frais lavés, parés et coupés  
(raisins verts, raisins rouges, cantaloup, pommes, etc.)

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélanger le jus d'orange, le zeste d'orange et la fécule de maïs. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit clair et épais. Remuer constamment.
2. Verser un peu du mélange chaud sur l'œuf battu. Remettre ce mélange dans la casserole. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Laisser refroidir pendant 5 minutes.
3. Incorporer le fromage à la crème. Battre jusqu'à consistance lisse.
4. Laisser refroidir environ 2 heures. Servir avec les fruits.

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci  
dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**