

Profiteroles au citron et coulis de fraise

plaisir à savourer le dimanche

Ingrédients pour 2 personnes

- 5cl d'eau
- 5cl de lait ½ écrémé
- 30g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 50g de maïzena
- 250g de fraises
- Sorbet citron idéalement bio
- 1 bouquet de menthe fraîche

Préparation 30 minutes / Cuisson 30 minutes

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper le beurre en morceaux
- Peser la maïzena
- Dans une casserole mettre l'eau, le lait, les morceaux de beurre, et le sel
- Porter à ébullition, tout en mélangeant avec une cuillère en bois
- Lorsque l'eau bout et que le beurre est fondu, retirer du feu
- Ajouter la maïzena en une seule fois et mélanger vigoureusement
- Remettre sur feu doux 2-3 minutes pour assécher la pâte tout en remuant sans cesse
- Enlever du feu lorsque la pâte se détache des parois de la casserole et qu'elle forme une boule consistante
- Disposer la dans un saladier et laisser refroidir 5 minutes
- Ajouter les œufs un à un et mélanger entre chaque jusqu'à ce que la pâte soit lisse
- Mettre la pâte dans une poche à douille et former des petits choux (vous pouvez utiliser une petite cuillère) de même taille pour que la cuisson soit uniforme, et disposer les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé
- Avec un pinceau de cuisine badigeonner les choux de jaune d'œuf
- Enfourner 20-25 minutes à 180°C, pour que les choux gonflent bien je vous conseil de ne pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson
- Pendant que les choux cuisent préparer le coulis de fraise
- Rincer et couper la queue des fraises
- Mettre les fruits dans un blender avec le jus de citron
- Mixer jusqu'à l'obtention d'un coulis, vous pouvez le passer au tamis s'il y a trop de grains, réserver au frais
- Quand les choux sont cuit entrouvrir la porte du four et attendre 5 minutes avant de les sortir du four
- Puis les laisser refroidir sur une grill
- Ciseler la menthe
- Couper vos choux en deux, les garnir d'une boule de sorbet citron, verser une cuillère à soupe de coulis de fraise par dessus et parsemer de menthe fraîche
- Déguster immédiatement

Accompagnement

- Un dessert délice idéal pour le dimanche ou un dîner romantique

Diétôdélices