CRÈME AUX FRAISES

Dimanche 19 Mai 2019

Un velours de fraises en bouche :

Crème aux fraises pour 2 personnes et 3 pp-4 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet par personne

-200 g de fraises *

-100 ml de lait écrémé *

-50 g de crème à 4%

-2 jaunes d'œufs *

-2 feuilles de gélatine

-2 cuillerées à soupe de sucralose

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Passer rapidement les fraises sous un filet d'eau froide, les équeuter et les mixer avec 1 c à s de sucralose

Passer ce coulis dans un chinois et réserver

Battre ensemble les jaunes d'œufs avec la deuxième c à s de sucralose,
le lait, la crème pour obtenir une préparation bien uniforme puis verser dans
une casserole

Chauffer à petit feu tout en remuant jusqu'à frémissement et hors feu, rajouter la gélatine essorée. Bien mélanger

Rajouter le coulis de fraises en fouettant bien et verser dans deux verrines

Mettre au frais minimum 2 heures

Les fruits rouges comme les fraises sont des fruits peu sucrés et cette recette est permise aux diabétiques

Surtout ne faites pas bouillir la préparation, stopper la cuisson dès le premier signe de frémissement

Choisissez des fraises bien parfumées, votre crème en sera plus goûteuse

J'ai versé ma crème dans 2 jolis pots à confiture de « la chambre aux confitures » site que m'a fait découvrir une de mes filles et les confitures sont superbes

Pour le repas : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de skyr 0% (1pp-1sp) -poulet à la marocaine (6pp-2 spl-recette du 15 10 2018) -crème aux fraises (3pp-2spl). Total : 10pp-5spl

Je vous souhaite à toutes et tous
un très bon dimanche

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou .fr

Tous droits
réservés