DOUCEUR DE POIRE

Dimanche 14 Janvier 2018

Un petit dessert pas cher payé !

Douceur de poire pour 2 personnes et 1pp-1 sp - 0 spl -0 spv par part

-2 poires

-2 yaourts 0 %

-150 ml de thé parfumé

-1 étoile de badiane

-2 g d'agar agar

-2 feuilles de gélatine

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé

-4 sticks de sucralose

Peler, couper en morceaux les poires et les cuire en avec 1 étoile de badiane pendant 10 minutes et à petit feu. Les écraser en compote en ôtant la badiane

Préparer 150 ml de thé parfumé sucré avec 2 sticks de sucralose.

Délayer l'agar agar dans un peu d'eau froide, le verser dans la compote chaude et cuire encore 2 minutes en mélangeant bien et à frémissement .Rajouter le thé chaud et bien fouetter. Faire prendre au frais minimum 2 heures

Au bout de ce laps de temps, mixer la préparation et la verser dans deux verres .Remettre au frais

Mettre la gélatine dans de l'eau froide minimum 10 minutes

puis l’essorer et la dissoudre hors feu dans le lait chaud

Dans le bol du mixeur, mettre les yaourts, le lait gélatine et les deux derniers sticks de sucralose et mixer

Verser sur la préparation poire thé et faire prendre au frais minimum 2 heures

Le fait de mixer la préparation avec l’agar agar permet d’obtenir une mousse de poire beaucoup plus agréable et plus légère en bouche, moins compacte et moins caoutchouteuse

Pour le choix du thé, l’éventail est large. J’ai fait ce dessert avec un thé noir de Chine caramel pruneau vodka chocolat huiles essentielles de clémentines, papaye, pétales de fleurs : « Noël à Prague « Dammann Frères .Un délice !

Pour le repas : avocat citron crevettes (3pp- 3 sp)-sole en papillote et ses légumes (5pp- 4 sp-recette du 15 01 2017)-

douceur de poire (1pp- 0 spl). Total : 9pp- 7 spl

Passez un bon dimanche et prenez soin de vous

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés