

FROMAGE BLANC 0% SUR COMPOTE SANS SUCRE POMME MANGUE KIWI

Dimanche 16 Juin
2019

Comment utiliser et finir les fruits du compotier :

Fromage blanc 0%
sur compote sans sucre pomme mangue kiwi pour 4 personnes et
3pp-1spl par part

-1 mangue *

-2 kiwis *

-1 pomme *

-400 g de fromage blanc 0% *

-1feuille de gélatine

-2 cuillérées à soupe de sucralose en poudre

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Peler les fruits, dénoyauter la mangue et les couper en morceaux

Les mettre dans une casserole à fond épais avec 1 c à s d'eau et laisser compoter 30 minutes à petit feu

Ôter du feu et mixer le tout

Rajouter la gélatine essorée et mixer une deuxième fois

Verser dans 4 verrines, laisser refroidir puis mettre au frigo

Au moment de servir, fouetter le fromage blanc avec le
sucralose
et le verser sur la compote des 4 verrines



Fonction des saisons, vous allez pouvoir varier vos
compotes : pomme abricot kiwi, pomme pêche abricot, pomme
fraise banane
etc

Et pas de gaspillage : les fruits trop murs sont
recyclés

Si vous prenez du skyr 0%, comptez 2pp-0spl

Pour le repas : salade concombre à la crème allégée
(1pp-2 sp)-truite au four
(4pp-0sp) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -100 g de fromage
blanc 0% sur
compote sans sucre pomme mangue kiwi (3pp-1spl). Total:

11pp-6spl

Très bon dimanche

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by
lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**