

CRÈME D'ANANAS , COULIS DE MANGUE , KIWI

Dimanche 12 Mars 2017

Plus léger que les gâteaux mais toujours la note sucrée et très fruitée :



Crème d'ananas , coulis de mangue , kiwi pour 2 personnes et 1pp- 2 sp par part

- 100 g d'ananas frais *
- 2 petits kiwis *
- 1/2 petite mangue*
- 2 fruits de la passion*
- 4 petits suisses à 0 %*
- 2 cuillères à soupe de sirop fruit tropical 0% de sucre
- 2 feuilles de gélatine
- 15 gouttes d'édulcorant liquide

Peler et couper les kiwis en lamelles .Tapisser les parois de deux coupes avec 3 tranches par coupe

Mettre la gélatine dans de l'eau froide minimum 10 minutes puis chauffer le sirop tropical sans le faire bouillir. Hors du feu, délayer la gélatine essoré dedans et mixer l'ananas coupé en dés, les petits suisses, la gélatine sirop, l'édulcorant ensemble.

Verser dans les 2 coupes et faire prendre au frais minimum 2 heures

Mixer la mangue avec le jus des fruits de la passion préalablement passé au chinois pour enlever les grains. Verser ce coulis dans les coupes

Couper le restant de kiwis en mini dés et les déposer sur le tout

Garder au frais

Un dessert plein de couleurs et de vitamines

Pour le repas : champignons à la crème (1 pp- 2 sp recette du 05 01 2017) – 120 g de tournedos (4pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) – crème d'ananas coulis de mangue kiwi (1pp – 2 sp) . Total : 10 pp- 11 sp

Très bon dimanche