

MOUSSE D 'ABRICOTS SUR LIT DE SEMOULE

Dimanche 09 Avril 2017

Mon petit dessert du dimanche :



Mousse d'abricots sur lit de semoule pour 2 personnes et 3pp-4 sp par part

- 250 ml de lait écrémé + 4 cuillères à soupe *
- 25 g de semoule fine *
- 200 g d'abricots frais ou surgelés *

-2 cuillères à café de sirop d'érable

-2 feuilles de gélatine

– sucralose

Cuire la semoule dans le lait chaud pendant 3 minutes en tournant régulièrement. Sucrez avec le sirop d'érable et verser équitablement dans 2 grands verres. Laisser refroidir au frais.

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

Mixer les abricots

Chauffer 4 c à s de lait et hors du feu, dissoudre dedans la gélatine essorée

Verser dans les abricots et redonner un coup de mixeur.

Sucrez à votre convenance avec du sucralose

Verser sur la semoule et mettre au frais minimum 2 heures.

Décorer avec un demi abricot

A faire avec d'autres fruits : fraises, framboises, pêches etc. ...

Pour le repas : salade de haricots verts cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 120 g de poulet froid (4pp- 2 sp) –mousse d'abricots sur lit de semoule (3pp- 4 sp). Total : 8pp- 7 sp

Excellent dimanche