

GRATIN D'ANANAS AU POIVRE DE SICHUAN

Mercredi 21 Février 2018

Mon dessert de la Saint Valentin

Gratin d'ananas au poivre se Sichuan pour 2 personnes et 2pp-1 spl par part

-200 g d'ananas frais *

-100 ml de lait écrémé *

-1 œuf *

-1 cuillerée à café de maïzena

-2 cuillerées à café de sucralose

-1/2 cuillerée à café de poivre de Sichuan

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Détailler l'ananas en petits dés à mettre dans 2 ramequins allant au four

Chauffer le lait avec le poivre concassé et laisser infuser 30 minutes à couvert hors feu puis passer au chinois

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid prélevé des 100 ml puis le rajouter à la préparation précédente

Fouetter ensemble l'œuf, le lait et le sucralose

Verser sur les dés d'ananas

Enfourner 20 minutes

Servir tiède ou froid



Si vous ne voulez pas acheter un ananas entier, on trouve des barquettes de 200g ou plus comme à Grand Frais

J'ai concassé grossièrement le poivre pour plus d'arome

Pour le repas de la saint Valentin : flûte de champagne (3pp- 3 sp) – salade endive crabe pamplemousse + 1 c à c d'huile (3pp- 1 spl) – langoustines mayonnaise allégée (4pp- 1 spl) – gratin d'ananas au poivre de Sichuan (2pp- 1 spl). Total : 12 pp- 6 spl

Suffisant comme repas pour un soir et un comptage raisonnable

Très bon mercredi à toutes et tous

Lilou3158 (cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés