

GRATIN DE MIRABELLES ET DE POIRE

Dimanche 25 Mars 2018

Sur la base d'une recette de Cuisine Actuelle et comme il me restait des mirabelles congelées, j'ai préparé ce petit dessert bien gourmand

Gratins de mirabelles et poire pour 2 personnes et 6pp- 5 spl par part

- 1 poire*
- 120 g de mirabelles surgelées*
- 10 g de raisins secs
- 2 jaunes d'œufs*
- 1 cuillère à soupe de farine
- 100ml de crème à 4 %
- 50 ml de lait écrémé *
- 15 g de sucralose en poudre
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 sachet de thé noir parfumé
- quelques gouttes d'extrait de vanille

Réhydrater les raisins secs dans le thé chaud pendant 30 minutes

Préchauffer le four 200 °

Peler et détailler la poire en petits dés. Couper les

mirabelles en 2.

Beurrer deux petits ramequins et y mettre les fruits mélangés aux raisins secs égouttés

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucralose. Rajouter la crème, le lait, la farine et la vanille tout en continuant à fouetter pour obtenir une crème lisse

Verser sur les fruits et enfourner 20 minutes



Sortir du four et laisser tiédir



Vous pouvez faire ce dessert à l'automne avec des mirabelles fraîches mais ne pas oublier de les dénoyauter

Comme je suis une grande collectionneuse de thés, j'ai choisi un thé parfumé à la poire mais un simple thé suffit

Quant aux blancs d'œufs restants, ils sont dans le congélateur pour une autre recette

Pour le repas : salade pointes d'asperges cœurs de palmier + 1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) -80 g de filet mignon rôti (3pp- 2 sp) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -gratin de mirabelles et de poire (6pp- 5 spl). Total : 12 pp- 8spl

Très bon dimanche à toutes et tous

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

Tous droits réservés