

GRATIN DE FRUITS AU GRAND MARNIER

Dimanche 22 Avril 2018

Il me restait de la papaye alors :

Gratin de fruits au Grand Marnier pour 2 personnes et 3pp- 3 spl par part

-1/2 petite papaye*

-2 petites bananes fressinettes

-1 clémentine*

-1 œuf moyen*

-100 g de crème à 4 %

-5 g de beurre 41 %

-2 cuillerées à café de maïzena

-1 cuillerée à soupe de sucralose

25 ml de Grand Marnier

Préchauffer le four 200 °

Beurrer 2 ramequins allant au four

Les remplir de dés de papaye, de quartiers de clémentine et de rondelles de bananes

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème et fouetter avec l'œuf, le sucralose et le Grand Marnier

Verser sur les fruits et enfourner 20 minutes

Passer sous le gril 3 minutes

Laisser tiédir



Ce petit dessert sans prétention peut se déguster froid mais c'est meilleur un peu tiède

Vous pouvez supprimer l'alcool mais il parfume bien ce gratin sucré. A remplacer aussi par du Cointreau toujours à base d'orange

Si vous n'avez pas de fressinettes, remplacer par une 1/2 banane

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp) -noix de saint jacques (4pp- 1 spl) -100 g de riz safrané (3pp- 3 sp) -gratin de fruits au Grand Marnier (3pp- 3 spl).
Total : 11pp-8spl

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés