

TIRAMISU LÉGER A LA PÊCHE

Dimanche 24 Juin 2018

Un dessert vraiment léger et sans danger pour mon amie Marie et tous les diabétiques

Tiramisu léger à la pêche pour 2 personne et 4pp-3spl par part

- 2 pêches *
- 4 petits suisses 0 %*
- 4 boudoirs
- 1 œuf moyen bien frais* +1 blanc
- 50 ml de sirop de pêche sans sucre
- 1 cuillerée à soupe de sucralose
- 1 pincée de cacao sans sucre

Pocher 30 secondes les pêches dans de l'eau frémissante puis les égoutter et les peler. Les détailler en petits dés

Séparer le jaune de l'œuf du blanc

Fouetter ensemble les petits suisses, le jaune d'œuf et le sucralose

Monter les blancs en neige ferme et les mélanger à la préparation précédente en soulevant les blancs pour ne pas les casser

Dans une casserole, chauffer le sirop de pêche avec 50 ml d'eau puis y tremper rapidement les boudoirs

Au fond de deux verres, déposer dans chaque 2 boudoirs et quelques dés de pêche



Recouvrir d'une première couche de crème puis mettre le restant des dés de pêche et recouvrir de crème



Saupoudrer d'une pincée de cacao sans sucre



Mettre au frais et servir le jour même du fait de l'œuf cru

Le restant de sirop, laissez-le refroidir pour le boire. Ce serait dommage de le jeter

Pour le repas : asperges + 15 g de mayonnaise allégée (2pp-2 sp) -sole grillée +1 c à c d'huile (3 pp-1 spl) -100 g de riz basmati au safran (3pp-3 sp) – tiramisu léger à la pêche (4pp-3spl). Total : 12 pp-9spl

Ce repas correspond à celui de la fête des pères le 17 06 2018

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés