

PÊCHE MELBA REVISITÉE

Dimanche 01 Juillet 2018

Mon pêché mignon avec de la vraie glace à la vanille

Pêche Melba revisitée pour 1 personne et 3pp-5 sp par part

- 1 pêche *
- 2 petits suisses 0 %*
- 1 blanc d'œuf *
- 1 boule de glace vanille
- 2 g d'amandes effilées
- 2 sticks de sucralose
- 1 filet de sirop de grenadine sans sucre

Pocher la pêche dans de l'eau frémissante pendant 30 secondes, l'égoutter et la peler. La couper en 2 en enlevant le noyau et la mettre au fond d'une coupe



Battre les petits suisses avec 1 stick de sucralose

Battre le blanc d'œuf en neige avec l'autre stick de sucralose

Mélanger le blanc d'œuf en neige aux petits suisses comme pour obtenir une sorte de chantilly. Recouvrir les quartiers de pêche avec



Déposer une boule de glace à la vanille au milieu

Saupoudrer d'amandes effilées et napper d'un filet de sirop de grenadine



Ne faites pas cette recette trop en avance car la fausse chantilly peut retomber assez vite par rapport à une vraie chantilly

Le plus : grillez les amandes à sec

Pour le repas : radis et tomates à la croque au sel (0pp-0 sp)
-caille raisin et girolles (5pp-5 sp-recette du 03 02 2018)
-100 g de petits pois (2pp- 0spl) -pêche Melba revisitée (3pp-5sp). Total : 10 pp-10 spl

Très beau dimanche à toutes et tous

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés