# ABRICOTS A LA BROUSSE

**Dimanche 08 Juillet 2018**

Fromage ou dessert ? Mais les deux !

**Abricots à la brousse pour 2 personnes et 3pp-3spl par part**

-4 abricots*

-75 g de brousse allégée

-10 g d’amandes effilées

-1 cuillerée  à café de sucralose

-5 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à soupe de skyr*

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 ramequins et mettre dans chaque 2 abricots dénoyautés et ouverts en deux

Fouetter ensemble la brousse avec 1 cuillerée à soupe de skyr et le sucralose

En farcir les abricots

Saupoudrer d’amandes effilées

Enfourner 15 minutes

A déguster chaud ou tiède

Le skyr est un fromage blanc islandais. Si vous n’en avez pas, remplacez par du yaourt brassé 0%

Ce dessert peut se faire avec de la ricotta : 4pp-4spl

Pour le repas : salade de bord de mer (7pp-7sp-5spl-recette du 18 07 2018) -abricots à la brousse (3pp-3 spl). Total : 10pp-8spl

Je vous souhaite un très beau dimanche

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

**Tous droits réservés**