

PETITS GÂTEAUX DE SEMOULE AUX CERISES

Dimanche 18 Novembre 2018

Des cerises oui mais des sèches car ce n'est vraiment pas la saison pour cette recette de base revue et adaptée

Petits gâteaux de semoule aux cerises : 6 parts et 3pp-3 sp par part

-80 g de semoule crue *

-400ml de lait écrémé*

-1 œuf *

-30 g de sucralose

-30 g de cerises sèches

-quelques gouttes de vanille liquide

Faire gonfler les cerises dans le thé chaud pendant 30 minutes.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Faire bouillir le lait, jeter la semoule en pluie et la cuire 3 minutes en remuant

Fouetter ensemble l'œuf et le sucralose puis verser dans la semoule. Bien mélanger.

Rajouter les cerises égouttées et la vanille

Verser dans 6 moules en silicone et cuire 20 minutes



A déguster tiède ou froid



Vous pouvez remplacer les cerises sèches par des cerises surgelées décongelées et vous comptez 2pp-2sp

Pour le repas du soir : salade composée sucrine tomate poivron + 80 g de thon +1 c à c d'huile (3pp-1 spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 gâteau de semoule aux cerises (3pp-3sp). Total : 7pp-4spl

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés