

COMPOTÉE DE RHUBARBE A LA MOUSSE PÊCHE

Dimanche 20
Janvier 2019

Un dessert bien rassasiant et bien gourmand

**Compotée de
rhubarbe à la mousse pêche pour 2 personnes et 4pp-1spl par
part**

- 300 g de rhubarbe*
- 200 g de skyr 0% *
- 2 biscuits à la cuillère
- 50 ml de sirop de pêche sans sucre
- 1 feuille $\frac{1}{2}$ de gélatine
- 2 cuillerées à sucre de sucralose
- cannelle en poudre

Couper la rhubarbe en tronçons et la compoter avec 2 cuillerées à soupe de sucralose pendant 20 minutes. Laisser refroidir et répartir dans deux petits bocaux

Poser sur chaque compotée un biscuit coupé en 2

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide pendant minimum 10 minutes

Chauffer le sirop et hors feu, dissoudre la gélatine essorée dedans

Mixer le skyr avec le sirop gélatine et verser dans les

bocaux

Mettre au frais minimum 2 heures

Servir en les saupoudrant de cannelle



Je me suis servie de rhubarbe surgelée

Pas de skyr, remplacez par du yaourt 0%

Cet été, je referai cette recette avec d'autres fruits : rhubarbe fraise par exemple

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1sp) - gambas à la plancha (2pp-0spl) - 100 g de riz basmati (3pp-3sp) - compotée de rhubarbe à la mousse de pêche (4pp-1spl). Total : 10pp-5spl

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés