

# COMPOTE DE RHUBARBE AUX FRUITS ROUGES

Dimanche 25 Août  
2019

Un dessert hyper fruité avec la rhubarbe du jardin !

**Compote de rhubarbe aux fruits rouges pour 2 personnes et 2pp-0spl par part**

- 150 g de rhubarbe\*
- 150 g de cerises dénoyautées\*
- quelques framboises \*
- sucralose en poudre
- 1 feuille  $\frac{1}{2}$  de gélatine

Nettoyer la rhubarbe, la couper en tronçons et la compoter 20 minutes à tout petit feu avec 15 g de sucralose. Mixer et laisser refroidir

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

Mixer les cerises avec 15 g de sucralose, les mettre dans une petite casserole et chauffer jusqu'à frémissement

Hors du feu, dissoudre dedans la gélatine essorée et verser dans 2 verrines

Mettre au frais minimum 2 heures

Napper de compote de rhubarbe et rajouter quelques framboises surgelées ou non



Ce dessert peut se faire avec des fraises

Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar :  
1g pour 250 g à 300 g de fruits rouges, 2 g pour 500 g de  
fruits rouges, à cuire  
2minutes à ébullition

Grâce à ce dessert, je me suis débarrassée de restant de  
cerises et de framboises surgelés ,la rhubarbe venant de mon  
jardin

Pour le repas : crudités + 100 g de fromage blanc salé  
(1pp-1sp) -moules à la crème allégée (6pp-4spl) -100 g de  
frites actifry + 1 c  
à c d'huile (3pp-3sp) -compote de rhubarbe aux fruits rouges  
(2pp-0spl). Total :  
12 pp-8spl

Très bon dimanche

**Lilou 3158 :**  
**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits**  
**réservés**