

SOUPE FRAISE RHUBARBE

Dimanche 22 Septembre 2019

Un dessert très très léger :

Soupe fraise

rhubarbe pour 2 personnes et 0 pp-0 spl par part

-100 g de rhubarbe *

-120 g de fraises*

-10 g de sugarly (sucralose)

-1 sachet de tisane verveine anis vert menthe citron)

-200 ml d'eau

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Chauffer l'eau et mettre le sachet de tisane à infuser

Nettoyer les fraises, les équeuter sauf 2

Couper la rhubarbe en tronçons en enlevant les fils

Verser la tisane dans une petite casserole avec le sucralose, l'extrait de vanille et la rhubarbe

Porter à frémissement et laisser compoter 5 minutes puis égoutter

la rhubarbe et la laisser refroidir comme le sirop obtenu

Répartir les fraises dans 2 coupelles, rajouter la rhubarbe et verser dessus le sirop

Décorer avec les fraises restantes

Mettre au frais



Vous trouverez des fraises jusqu'en octobre

La rhubarbe qui m'a servi à réaliser ce dessert vient de mon jardin et ses tiges sont très minces cette année (manque d'eau sûrement). La prochaine fois ,j'achèterai quelques tiges au marché pour avoir des morceaux plus gros

Pour le repas : coleslaw (2pp-3sp-recette du 13 05 2017) -100 g de blanc de poulet cuit dans du fond de volaille allégé oignons champignons (4pp-1sp) -100 g de petits pois (2pp-0spl) -soupe fraise rhubarbe (0pp-0spl) -1 muffin choco-cerise (2pp-2sp-recette du 08 09 2019). Total : 10pp-6spl

Vous pouvez prendre une tisane simplement verveine ou de la verveine fraîche

Ce dessert est compatible avec le diabète

Pour celles et ceux qui veulent mettre du sucre en poudre 15 g
,compter 1pp-2sp par part

Très bon Dimanche à toutes et tous

Lilou 3158 :
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés