

# GELÉE 4 FRUITS

Dimanche 03 Mai 2020

*Aucune culpabilité !*

Gelée 4 fruits : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐

*-150 g de kiwi \**

*-150 g de banane*

*-150 g de poire \**

*-50 g de kumquats épépinés\**

*-2 cuillères à café de sugarly (sucralose)*

*-2 g d'agar agar*

*Couper tous les fruits pelés et épépinés en morceaux et les cuire à feu doux avec 2 c à s d'eau pendant 15 minutes pour les compoter*

*Puis augmenter le feu et rajouter l'agar agar en le mélangeant bien*

*Poursuivre la cuisson 2 minutes*

*Mixer le tout en rajoutant le sugarly et remplir de petits pots avec la compote obtenue qui va rapidement se figer en une sorte de gelée*

*A garder au frais*



*Cette gelée est plus compacte que de la confiture ou une préparation à base de gélatine mais elle est très rassasiante avec 0 sp*

*Pour le repas de midi : asperges sauce maltaise allégée (4sp*

vert □ -3spl bleu□ -3spv violet□ -recette du 22 05 2019) -  
lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5sp vert □ -4spl bleu□  
-1spv violet□ -recette du 18 01 2019) -1 faisselle 0% (1sp  
vert □ 1 sp bleu- □ -0spv violet□) -gelée 4 fruits (0sp vert  
bleu violet □□□). Total : 10sp vert □ -8spl bleu□ -4spv  
violet□

*Très bon dimanche*

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

**Tous droits réservés**