

# FORÊT NOIRE REVISITÉE

Dimanche 14 Février 2021

*Ce n'est pas le fameux gâteau « Forêt Noire » mais c'est bien bon ...*

*Forêt noire revisitée pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ -4 spl bleu☐ -4 spv violet☐ par part*

*-1 tranche  $\frac{1}{2}$  du cake tout chocolat (recette due 31 01 2021)*

*-200 g de skyr 0%\**

*-140 g de cerises noires surgelées\**

*-3 cuillérées à café de sugarly en poudre (sucralose)*

*-2 cuillérées à café de kirsch*

*-5 g de chocolat noir*

*Mettre les cerises encore surgelées dans un bol avec le kirsch et 1 c à café de sugarly. Laisser les cerises se décongeler et macérer pendant 1 heure ou plus.*

*Détailler le cake tout chocolat en petits cubes à déposer au fond deux grandes verrines ou deux beaux verres.*

*Fouetter le skyr 0% avec les 2 cuillérées à café restantes de sugarly et le verser sur les cubes du cake au chocolat.*

*Rajouter les cerises décongelées.*

*Verser le jus obtenu de la décongélation des cerises dans une petite casserole et chauffer doucement pour obtenir un sirop.*

*Napper les verrines avec le sirop et râper le chocolat noir par-dessus.*

*Garder au frais.*



*En juillet, j'achète des cerises noires d'Irancy que je dénoyaute et que je congèle à plat sur une plaque puis je les mets dans des sachets de congélation. Elles se gardent très ne perdant ni leur goût ni leur texture.*

*Quand je fais des cakes, je les coupe en tranches et je congèle. Cela évite aux cakes de se dessécher et de rassir.*

*Pour le repas : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□) -crudités : carotte, chou-fleur cru, radis, tomates cerises avec 50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet□□□) -sole grillée à la patate douce et aux endives (8 sp vert□ -7 spl bleu□- 3 spv violet□-recette du 27 12 2019) - forêt noire revisitée (5 sp vert□ -4 spl bleu□ -4 spv violet□). Total : 14 sp vert□-12 spl bleu □-8 spv violet*

*Passez un très bon dimanche.*

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

**Tous droits réservés**