

# COMPOTE DE FRAISES A LA RICOTTA

Dimanche 23 Mai 2021

*Un dessert tout en légèreté :*

*Compote de fraises à la ricotta pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet* par part

*-300 g de fraises\**

*-80 g de ricotta*

*-35 g de crème à 4%*

*-1 stick de canderel vanille*

*-1 cuillerée à café de sugarly poudre*

*-2 petites cuillerées à café de vinaigre balsamique*

*-2 brins de menthe \**

*Passer rapidement les fraises sous l'eau, les équeuter.*

*Couper 200 g de fraises en petits dés, les mettre dans un bol avec le vinaigre balsamique et mélanger délicatement.*

*Chauffer une poêle antiadhésive et faire revenir les dés de fraises 3 minutes et à petit feu.*

*Saupoudrer de canderel vanille.*

*Mixer la ricotta avec la crème 4% pour la détendre. Rajouter les 100 g de fraises restantes et la cuillerée à café de surgarly et mixer pour obtenir une crème de fraises lisse.*

*Remplir deux verrines de cette crème et rajouter la compote de fraises dessus.*

*Décorer d'un brin de menthe et garder au frais.*



*Si vous n'avez pas de canderel vanille, rajouter quelques gouttes d'extrait de vanille.*

*Les fraises s'accordent très bien avec le vinaigre balsamique et aussi le poivre.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -salade de pommes de terre aux rollmops (8 sp vert ☐-4 spl bleu☐-2 spv violet☐ -recette du 14 04 2017) -compote de fraises à la ricotta (3 sp vert bleu violet ☐☐☐). Total : 11 sp vert ☐-7 spl bleu☐-5 spv violet☐*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***