

COUPE GLACÉE DE FRAISES

Dimanche 15 Août 2021

La douceur dominicale sans prétention mais tellement addictive, facile et rapide à réaliser

Coupe glacée de fraises pour 1 personne et 5 sp vert bleu violet □□□

*-100 g de fraises**

-1 boule de sorbet fraise

-20 g de chantilly allégée

-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose) facultatif

*-1/2 citron bio**

Passer les fraises sous un filet d'eau froide, les équeuter et les couper en 2.

Les mettre dans une coupe ou un grand verre. Les saupoudrer de sugarly si elles ne sont pas assez sucrées, les arroser de jus de citron.

Filmer et laisser macérer à température ambiante.

Au moment de servir, rajouter une boule de sorbet et napper le tout de chantilly.



Il est très difficile de préparer une chantilly digne de ce nom à partir de crème allégée 15 ou 18 % alors je n'hésite pas à me servir de chantilly allégée toute prête en bombe.

Vous pouvez alléger le nombre de sp de ce dessert en mettant des fraises dans le congélateur et en les mixant rapidement avant de préparer votre coupe .Comptez alors 2 sp vert bleu violet ☐☐☐

Pour le repas : carpaccio d'artichauts au citron et parmesan (3 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 07 08 2019) -brochette de 120 g d'espadon bacon tomates oignons au barbecue (3 sp vert ☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert ☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) - coupe glacée de fraises (5 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 13 sp vert ☐- 10 spl bleu☐- 8 spv violet☐

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés