

# TABOULÉ ABRICOT MYRTILLES

Dimanche 08 Août 2021

*Un dessert d'été :*

Taboulé abricot myrtilles pour 2 personnes et 5 sp vert □ -5  
sp bleu □ -3 spv violet □ par part

*-2 abricots\**

*-100 g de myrtilles (surgelées)\**

*-40 g de boulgour complet cru\**

*-200 ml de lait d'amande sans sucre*

*-4 feuilles de menthe fraîche*

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

*Décongeler les myrtilles la veille et les garder au frais.*

*Porter à ébullition le lait d'amande et verser le boulgour.*

*Cuire à frémissement 10 minutes puis égoutter.*

*Couper les abricots dénoyautés en petits dés et les mélanger au boulgour avec les myrtilles décongelées et leur jus. Mélanger délicatement avec le sugarly.*

*Garnir deux coupelles et décorer avec des feuilles de menthe.*



*Pour ce dessert, je me suis inspirée d'une recette de pêches d'un vieux « Femme Actuelle »*

*Son indice glycémique est moyen avec du boulgour non complet.*

*Si vous prenez du boulgour non complet, comptez 5 spv en violet□.*

*Pour le repas : une grande salade laitue cœurs de palmier, pointes d'asperges vertes, maïs, sauce yaourt 0% citron (1 sp vert □- 0 spl bleu□-0 spv violet□) -brochette de lotte au bacon, oignons nouveaux, champignons + 1 c à c d'huile (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□) -taboulé abricot myrtilles (5 sp vert □-5 spl bleu□-3 spv violet□). Total : 9 sp vert □-7 spl bleu□-5 spv violet□*

*Très bon dimanche*

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

**Tous droits réservés**