

# KAKIS FOURRÉS

Dimanche 21 Novembre 2021

*Un fruit de saison qui met de la couleur par ces temps maussades :*

**Kakis fourrés pour 2 personnes et 1 sp vert bleu violet -1 pp par part**

*-2 kakis Persimon \* : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

*-1 banane\* : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

*-10 g de poudre d'amandes : 2 sp vert bleu violet -2 pp*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille*

*-1 cuillerée à café de rhum à cuire : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

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

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Ôter les pédoncules des fruits et avec une cuillère dentelée, enlever délicatement une partie de la chair des kakis.*

*Mélanger la chair de kaki avec la banane réduite en purée, la poudre d'amandes, la vanille, le sugarly et le rhum.*

*Farcir les kakis avec cette préparation.*

*Poser chaque kaki dans une coupelle allant au four.*

*Enfourner 15 à 20 minutes.*

*Servir chaud ou tiède.*



*Prenez des kakis assez fermes pour qu'il se tiennent à la cuisson et une banane mûre pour pouvoir l'écraser facilement.*

*Pour le repas : salade crevettes cœurs de palmier asperges vertes à la crème allégée 4% au citron (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -1 pp) -papillote d'églefin au fenouil avec 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -1 pp) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet -0 pp) -1 kaki fourré (1 sp vert bleu violet -1 pp). Total : 9 sp vert - 7 spl bleu -3 spv violet -3 pp*

*Rectifier bien votre comptage fonction de vos choix alimentaires, c'est perso !*

*PP ne nomme plus les pro points mais les perso points avec étoile : pp*

*Très bon dimanche*

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

**Tous droits réservés**