SEMOULE ABRICOT AMANDES

Dimanche 29 Mai 2022

Tellement régressif et quoi de mieux pour la fête des mères !

Semoule abricot amandes : 4 parts et 4 sp vert bleu violet – 4 psp par part

-500 ml de lait d'amandes sans sucre : 7 sp vert bleu violet – 7 psp

-50 g de semoule fine : 3sp vert bleu violet – 3 psp

-10 g d'amandes en poudre : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-3 cuillerées à café de confiture d'abricots : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-50 g d'érythritol : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-4 abricots : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

Porter le lait à ébullition et verser en pluie la semoule. Poursuivre la cuisson à frémissement toujours en remuant pendant 5 minutes jusqu'à épaississement.

Hors feu, rajouter la poudre d'amandes, l'érythritol et la confiture et bien mélanger.

Verser dans 4 ramequins, laisser tiédir et mettre au frais.

Au moment de servir, décorer de tranches d'abricots frais.

Avec le réchauffement climatique, les fruits ont facilement un mois d'avance et choisissez des abricots assez mûrs, sucrés et moelleux.

Cette recette est très simple et rapide.

Pour le repas du soir : salade composée laitue, tomates betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – purée de carottes (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – semoule abricot amandes (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□). Total : 6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

N'oubliez pas de bien tenir compte de vos choix pour le calcul de vos pro points psp□.

Très beau dimanche et très belle fête des mères.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés