

# COUPE DE CERISES AU CHÈVRE DOUX

*Mardi 06 juin 2023*

*C'est le début de la saison des cerises ☺☺☺ :*

***Coupe de cerises au chèvre doux pour 2 personnes et 2 sp vert  
☐ – 2 sp bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp***

***☐ par part***

*-200 g de yaourt au lait de chèvre 0% \* : 2 sp vert ☐ – 2 sp  
bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-120 g de cerises noires dénoyautées + 4 pour la décoration\* :  
0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-10 g de poudre d'amandes : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-2 cuillérées à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu  
violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-2 grandes feuilles de gélatine : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0  
psp☐*

*-1 cuillérée à café de sugarly (sucralose) : 0 sp vert bleu  
violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*Mettre les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide  
minimum 10 minutes.*

*Répartir les cerises dans 2 coupes.*

*Chauffer le lait sans le bouillir et hors feu dissoudre la  
gélatine essorée dedans.*

*Mixer le yaourt de chèvre avec la préparation précédente, la  
poudre d'amandes et le sugarly .*

*Verser dans les coupes.*

*Mettre au frais minimum 3 heures.*

*Servir les coupes décorées de 2 cerises.*



*J'ai laissé les cerises dénoyautées entières mais vous pouvez aussi les couper en petits morceaux.*

*Vous pouvez remplacer les cerises par des abricots, ces deux fruits s'accordant bien avec les laitages de chèvre ou de brebis mais tous les autres fruits ne se prêtent pas à ce dessert.*

*Pour le repas : asperges + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) – gambas flambées sur lit de riz complet aux petits pois (5 sp vert - 4 spl bleu - 2 spv*

violet[] – 4 psp[]-recette du 25 12 2016) -coupe de cerises au chèvre doux (2 sp vert [] – 2 sp bleu[] – 1 spv violet[] – 1 psp[]). Total : 8 sp vert[] – 7 spl bleu[] – 4 spv violet[] – 6 psp[]

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***