

AUMÔNIERES AUX PÊCHES

Dimanche 13 Septembre 2020

Les dernières pêches de l'été :

Aumônières aux pêches pour 6 personnes et 4sp vert bleu violet
□□□ par part

-100 g de farine

*-300ml de lait écrémé**

*-2 oeufs moyens **

-1 pincée de sel

-2cuillerées à café de sugardyl (sucralose)

-1 cuillerée à soupe de fleurs d'oranger

*-6 pêches**

-6 cuillerées à café de confiture de pêche

-3 cuillerées à soupe de sirop de pêche sans sucre

-1 cuillerée à café d'huile isio 4

Pocher les pêches dans une casserole d'eau + sirop de pêche pendant 5 minutes. Les ôter et les peler, les dénoyauter et les laisser tiédir.

Préparer la pâte à crêpes : mélanger la farine avec le sel puis rajouter les oeufs .Verser le lait petit à petit toujours en fouettant. Finir avec le sugarly et la fleur d'oranger et laisser reposer 1 heure au frais

Chauffer la poêle à crêpes huilée et cuire 6 crêpes

Sur chaque crêpe, poser en son centre une pêche farcie d'une

cuillerée à café de confiture.

Former une aumônière en pinçant les bords de la crêpe

Passer au four 180° 5 minutes

Servir chaud



Vous pouvez faire ces aumônières avec des feuilles de brick et compter 3 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

Pour le repas du soir : 2 oeufs mollets (5sp vert☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -ratatouille maison sans MG (0sp vert bleu violet☐☐☐) -1 aumônière à la pêche (4sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 9sp vert☐ -4spl bleu☐-4spv violet☐)

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés