

# AUMÔNIÈRES 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**