

COUPE DE PETITS SUISSSES AUX FRAISES

Jeudi 24 avril 2025

La saison des fraises commence :

Coupe de petits suisses aux fraises pour 2 personnes et 1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp par part

*-600 g de fraises **

*-1 citron bio**

*-2 fois 2 petits suisses 0%**

-2 g d'agar agar

-quelques gouttes de ginko liquide

Recette en deux temps :

Premier temps :

Rincer rapidement les fraises sous un filet d'eau et les égoutter. Les équeuter.

Couper en quatre 400 g de fraises et les mettre dans une casserole à fond épais avec 1 cuillerée à soupe d'eau et le jus d'un demi-citron.

Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes pour obtenir une sorte de compote.

Augmenter le feu pour arriver à frémissement et verser les 2 g d'agar agar en poudre en délayant bien.

Continuer la cuisson à bouillonnement pendant 2 minutes toujours en remuant.

Rajouter quelques gouttes de ginko pour sucrer.

Mixer avec un mixer plongeant et verser le tout dans un pot en verre. Laisser refroidir à température ambiante pour obtenir une confiture de fraises.

Deuxième temps :

Mettre 2 petits suisses par coupe en rajoutant toujours quelques gouttes de ginko. Bien fouetter.

Rajouter de la confiture de fraises et 100 g de fraises restantes autour par coupe.



L'indice glycémique de ce dessert est bas, il n'y a pas de vrai sucre.

Quant à la confiture de fraises, il vaut mieux la garder au frais.

Si vous faites cette recette à l'avance, mettre les coupes au frais et ne rajouter les fraises fraîches qu'au dernier moment. C'est un fruit qui n'aime pas le froid.

*Pour le repas du soir après un copieux repas de Pâques : salade composée haricots verts, tomates cerises ,100 g de pommes de terre, 1 œuf dur + 2 c à c de vinaigrette allégée (5 sp vert – 3 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – petits suisses aux fraises (1 sp vert -1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp.
Total : 6 sp vert – 4 spl bleu -1 spv violet – 1 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés