

CHAUD FROID DE MIRABELLES

Dimanche 14 août 2022

Les mirabelles sont déjà sur les étals et il faut en profiter, leur saison étant rapide :

Chaud froid de mirabelles pour 2 personnes et 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐ par part

-1 petite banane : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g de mirabelles dénoyautées surgelées * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-80 g de mirabelles fraîches : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées à soupe de lait concentré non sucré Gloria : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

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

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

Couper la banane épluchée en rondelles et la mettre 3 heures au congélateur sur une feuille de papier sulfurisé.

Mettre dans le bol du mixer les rondelles surgelées de la banane, les mirabelles surgelées, le lait et le sugarly.

Mixer rapidement pour obtenir une crème glacée à remettre au congélateur le temps de préparer le chaud de mirabelles.

Dans une petite poêle, fondre le beurre et faire revenir rapidement les mirabelles dénoyautées et coupées en 2.

Répartir la crème glacée dans 2 verrines et répartir les mirabelles chaudes dessus.

Servir immédiatement.



Les mirabelles étant bien sucrées, vous pouvez même vous passer de sugarly.

Pour le repas : salade de pommes de terre aux herbes (3 sp vert -3 sp bleu - 1 spv violet - 1 psp - recette du 15 07 2019) - 100 g de blanc de poulet* (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp)- ratatouille maison sans MG (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - chaud froid de mirabelles (1 sp vert bleu violet -1 psp).Total : 6 sp vert - 4 spl bleu -2 spv violet - 2 psp*

Tenez bien compte de vos choix pour recalculer ma recette avec vos propres perso points psp

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés