

MYRTILLES EN NID DE PÊCHE

Dimanche 22 Août 2021

Un dessert d'été qui ne coûte pas cher :

Myrtilles en nid de pêche pour 6 personnes et 0 sp vert bleu violet par part

*-3 grosses pêches**

*-6 cuillerées à soupe de myrtilles congelées**

*-quelques grappes de groseilles **

-2 cuillerées à café de sugarly (sucralose)

-2 cuillerées à soupe de sirop de pêche sans sucre

Mettre les myrtilles congelées dans un bol, les saupoudrer de sugarly et laisser décongeler au frais.

Couper les pêches en deux horizontalement par rapport au noyau, les pocher rapidement (2 minutes) dans une eau frémissante additionnée de sirop de pêche.

Les égoutter, ôter la peau qui s'enlève facilement et les poser dans des coupelles. Les mettre au frais.

Au moment de servir, garnir chaque pêche d'une cuillerée à soupe de myrtilles et napper avec le jus des myrtilles.

Décorer de grappes de groseilles.



Vous pouvez remplacer les myrtilles par des mûres ou des framboises.

Pour le repas : salade de macédoine aux crevettes et avocat (5 sp vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□-recette du 02 09 2019) -1 brochette de filet de poulet 140 g, poivrons oignons tomates (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de pommes de terre cuites sous la cendre (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -50 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet□□□) -myrtilles en nid de pêche (0 sp vert bleu violet□□□). Total : 12 sp vert □- 8 spl bleu□-5 spv violet□

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés