

COMPOTE DE FRAISES A LA RICOTTA

Dimanche 23 Mai 2021

Un dessert tout en légèreté :

Compote de fraises à la ricotta pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet par part

*-300 g de fraises**

-80 g de ricotta

-35 g de crème à 4%

-1 stick de canderel vanille

-1 cuillerée à café de sugarly poudre

-2 petites cuillerées à café de vinaigre balsamique

*-2 brins de menthe **

Passer rapidement les fraises sous l'eau, les équeuter.

Couper 200 g de fraises en petits dés, les mettre dans un bol avec le vinaigre balsamique et mélanger délicatement.

Chauffer une poêle antiadhésive et faire revenir les dés de fraises 3 minutes et à petit feu.

Saupoudrer de canderel vanille.

Mixer la ricotta avec la crème 4% pour la détendre. Rajouter les 100 g de fraises restantes et la cuillerée à café de surgarly et mixer pour obtenir une crème de fraises lisse.

Remplir deux verrines de cette crème et rajouter la compote de fraises dessus.

Décorer d'un brin de menthe et garder au frais.



Si vous n'avez pas de canderel vanille, rajouter quelques gouttes d'extrait de vanille.

Les fraises s'accordent très bien avec le vinaigre balsamique et aussi le poivre.

Pour le repas du soir : potage de légumes avec 35 ml de lait écrémé (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -salade de pommes de terre aux rollmops (8 sp vert ☐-4 spl bleu☐-2 spv violet☐ -recette du 14 04 2017) -compote de fraises à la ricotta (3 sp vert bleu violet ☐☐☐). Total : 11 sp vert ☐-7 spl bleu☐-5 spv violet☐

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés