

# CŒURS DE POMMES A LA GELÉE DE FRAISES

Dimanche 16 Mai 2021

*Sans se prendre la tête et comme le veut la formule magique :  
« simplissime »*

*Cœurs de pommes à la gelée de fraises pour 4 personnes et 0 sp  
vert bleu violet□□□ par part*

*-4 pommes reinettes du Canada\**

*-2 cuillerées à café de sugarly en poudre (sucralose)*

*-4 cuillerées à soupe bombées de gelée de fraises\**

*-4 fraises*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Couper les pommes au 1/3 du sommet, les creuser en ôtant une grosse cuillerée à soupe de pulpe. Enlever les pépins et le cœur et ranger les pommes dans un plat allant au four.*

*Saupoudrer les pommes de sugarly et mettre un fond d'eau dans le plat.*

*Enfourner 20 minutes.*

*Sortir le plat et laisser les pommes tiédir.*

*Les farcir d'une grosse cuillerée à soupe de gelée de fraises.*

*Servir avec une fraise décorative.*



*Pour la gelée de fraises : faire mijoter pendant 20 minutes 500 g de fraises équeutées et coupées en 2 ou 4 selon la grosseur. Prélever un peu de jus et délayer 2 g d'agar agar à reverser dans la casserole et laisser cuire à frémissement pendant 2 minutes tout en remuant bien.*

*Les verser dans un mixer avec 2 c à c de sugarly surtout si les fraises sont peu sucrées et mixer finement puis remplir des pots à confiture. Laisser prendre en gelée et garder au frais.*

*Pour la pause de 16 h, pause nécessaire pour éviter de grignoter jusqu'au repas du soir ou pour faire un repas trop lourd.*

*Donc : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -cœur de pomme à la gelée de fraises (0 sp). Total : 2 sp vert bleu violet ☐☐☐*

*Très bon dimanche.*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**