

SORBET BASILIC ET GARRIGUETTES

Dimanche 28 Mars 2021

La note sucrée du dimanche sans prise de tête, rapide mais bien gourmande

Sorbet basilic et garriguettes pour 2 personnes et 4 sp vert ☐
-3 spl bleu☐ -3 spv violet☐ par part

*-200 g de skyr nature 0% **

*-200 g de fraises **

-2 boules de sorbet basilic

*-2 cuillérées à soupe de gelée kiwis**

-2 cuillérées à café de sugarly (sucralose)

Déposer au fond de 2 grandes verrines ou de 2 verres la gelée de kiwis à préparer uniquement avec des kiwis et selon la recette du 03 05 2020.

Fouetter le skyr avec le sugarly et le déposer sur la gelée de kiwis.

Passer rapidement les fraises sous un filet d'eau, les sécher délicatement avec du papier absorbant, les équeuter et les couper en deux. Déposer quelques fraises le long des parois des verrines ou des verres et sur le skyr.

Prélever avec une cuillérée à glace deux boules de sorbet au basilic et les poser sur les fraises.

Servir immédiatement.



Ce n'est pas encore la saison du basilic alors j'ai pris pour ce dessert le sorbet basilic de chez Thiriet qui est très parfumé. Les sorbets maison attendront cet été.

Les fraises et le basilic sont une belle alliance.

Pour le repas : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée +1 c à s de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet □□□) - caille Paimpol (5 sp vert □ -3 spl bleu□ -3 spv violet□-recette du 12 12 2018) -sorbet basilic et garriguettes (4 sp vert □ -3 spl bleu□ -3 spv violet□). Total : 10 sp vert □ -7 spl bleu□- 7 spv violet□

Très beau dimanche à chacun et chacune de vous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés