

CHAUD FROID DE CLÉMENTINES AU COULIS DE FRAMBOISE

Dimanche 18 décembre 2022

Un dessert léger :

Chaud froid de clémentines au coulis de framboise pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part

-2 clémentines sans pépins (Corse): 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-100 g de framboises surgelées: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 citron jaune non traité : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-5 g d'amandes effilées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-2 cuillerées à café de miel d'oranger : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

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

-2 cuillerées à café de sugarly en poudre : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

1) Préparer le coulis de framboise

Mixer les framboises décongelées avec 1 c à c de jus de citron et le sugarly.

Passer le tout au chinois pour ôter les pépins et mettre au frais.

2) Le chaud froid :

Peler les clémentines, enlever les filaments blancs et séparer

les tranches.

Beurrer 2 ramequins et déposer les tranches de clémentines.

Les napper de miel (1 c à c par ramequin) et les saupoudrer d'amandes effilées.

Les passer 3 minutes sous le gril du four.

Servir avec le coulis de framboise.



Vous pouvez préparer le coulis avec des brisures de framboises surgelées qui sont moins chères.

Pour le repas : verrine de crevettes à la mayonnaise allégée (3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp □ -recette du 05 01 2021) – truite au fenouil (4 sp vert □ – 1 spl bleu □ – 1 spv violet□ – 1 psp□ – recette du 17 11 2020) – 100 g de pommes de terre nature (2 sp vert □ – 2 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 2 psp□) – 50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert □

- 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - chaud froid de
clémentines au coulis de framboise (3 sp vert bleu violet
- 3 psp). Total : 13 sp vert - 9 spl bleu - 6 spv violet
- 8 psp

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés