

CRÈME AU KIRCH

Dimanche 01 Novembre 2020

La gourmandise du dimanche :

Crème au Kirch pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ -4 spl bleu☐ -2 spv violet☐ par part

-4 boudoirs

-4 petits suisses 0%*

-2 oeufs moyens *

-2 cuillerées à café de kirch

-4 cuillerées à café de sugarly (sucralose)

-8 cerises surgelées *

Séparer les blancs des jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à blanchiment les jaunes avec le sugarly.

Rajouter les petits suisses et continuer à fouetter pour obtenir une crème lisse.

Verser le kirch et bien mélanger.

Mettre au frais.

Avant de servir, rajouter délicatement les blancs battus en neige ferme.

Garnir le fond de 2 coupelles de 2 boudoirs coupés en deux et verser dessus la crème.

Décorer de cerises.

Servir aussitôt



Surtout prenez des œufs *bio bien frais* et consommer la crème le jour même.

Si vous faites cette recette tirée du livre « la bonne cuisine française de Marie Claude 1979 » avec 200 g de skyr 0%, comptez 6 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -2 spv violet☐.

Bien entendu, j'ai revu et réadapté cette recette qui est très légère et très parfumée.

Pour des crèmes plus petites correspondant à 4 parts avec les mêmes quantités, comptez 3 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -1 spv violet☐. Tout dépend de votre degré de gourmandise.

Pour le repas : 50 g avocat saumon fumé citron (5 sp vert☐-3 spl bleu☐ -3 spv violet☐) -émincés de dinde aux girolles (4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ -3 spv violet☐-recette du 31 08 2018) - crème au kirch (6 sp vert☐ -4 spl bleu☐ -2 spv violet☐).
Total : 15 sp vert ☐ -10 spl bleu☐ -8 spv violet☐

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés