

FIGUES AU MASCARPONE

Dimanche 06 Septembre 2020

Facile, rapide et de saison :

*Figues au mascarpone pour 2 personnes et 5sp vert □ -5sp bleu □
-4spv violet □ par part*

*-6 petites ou 4 grosses figues**

*-2 petits suisses 0%**

-40 g de mascarpone

-2 petites cuillerées à café de sugarly

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Fendre les figues en 4 après avoir ôté le pédoncule

Fouetter ensemble les petits suisses, le mascarpone, le sugarly et l'extrait de vanille

Farcir les figues avec

Mettre au frais



En fouettant bien la préparation, on obtient une crème bien onctueuse malgré le peu de mascarpone qui est une bombe calorique : plus de 400 calories pour 100 g

Pour le repas : verrine de crabe aux asperges + 10 g de mayonnaise allégée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (2sp vert ☐ -1spl bleu ☐ -1spv violet ☐)-100 g de rôti de filet de bœuf (2sp vert bleu violet ☐☐☐)-endives au parmesan (2sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 01 04 2020)-petits pois (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-figues au mascarpone(5sp vert ☐ -5sp bleu ☐-4spv violet ☐).Total : 11 sp vert ☐ – 10spl bleu ☐-9spv violet ☐

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés