

TRIFLE AUX FRUITS D'AUTOMNE

Dimanche 11 décembre 2022

Recette en deux temps :

Trifle aux fruits d'automne pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 4 sp bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp □ par part

-3 poires : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp □*

*-1 kaki * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 kiwi : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 petits suisses 0% : 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□-0 psp □*

-2 spéculos : 3 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-20 g de sugarly en poudre : 2 sp vert bleu violet□□□ -2 psp □

-2 g d'agar agar

-1 cuillère à café rase de cannelle en poudre + $\frac{1}{2}$ c à c

-quelques gouttes d'extrait de vanille

1) Préparation de la mousse de fruits :

Peler les fruits, ôter le cœur et les pépins des poires et les couper en morceaux.

Cuire les fruits à couvert dans une casserole à fond épais pendant 20 minutes et à petit feu.

En fin de cuisson, rajouter la cannelle et la vanille. Bien mélanger et mixer le tout.

Remettre la compote obtenue dans la casserole, amener à

ébullition et rajouter l'agar agar en mélangeant bien Laisser cuire à frémissement 2 minutes.

Éteindre le feu et verser la préparation dans un pot à confiture.

Laisser refroidir et mettre au frais jusqu'à ce que la mousse prenne.

2) Montage du trifle:

Fouetter les petits suisses avec le sugarly et $\frac{1}{2}$ c à c de cannelle.

Dans le fond de 2 verres, répartir 100 g de mousse et émietter dessus $\frac{1}{2}$ spéculos pour chaque verre. Recouvrir de la moitié des petits suisses.

Continuer avec 100 g de mousse et finir avec le restant des petits suisses.

Émietter le deuxième biscuit sur chaque verre.

Mettre au frais



J'ai obtenu 450 g de mousse de fruits. Le restant servira pour un autre dessert.

La mousse n'est pas trop compacte comme ça peut arriver avec l'agar agar du fait de la présence de l'acidité du kiwi.

Pour le repas : salade composée betterave jeunes pousses d'épinards + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) – papillote de cabillaud au citron (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 3 psp) – trifle aux fruits d'automne (4 sp vert - 4 sp bleu - 3 spv violet - 3 psp). Total : 10 sp vert - 8 spl bleu - 4 spv violet - 7 psp

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés