

SOUPE ÉPICÉE DE CERISES NOIRES

Dimanche 21 Juin 2020

C'est la pleine saison des cerises alors profitons en car c'est une saison courte

Soupe épicée de cerises noires pour 2 personnes et 1sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

*-200 g de cerises noires dénoyautées **

-200 ml de vin rouge corsé à cuire

-100 ml d'eau

-2 cuillères à soupe de sugarly (sucralose)

-25 ml de kirsch à cuire +2 cuillères à café

-quelques gouttes de vanille liquide

-1 thé de Noël aux épices (quantité équivalent à 1 sachet) dans une boule à thé

Mettre les cerises dénoyautées, le vin rouge, l'eau, le thé, les 25 ml de kirsch, la vanille et le sugarly dans une petite casserole

Porter à frémissement et laisser cuire 20 minutes

Retirer les cerises et les verser équitablement dans deux ramequins

Réduire le jus de cuisson pendant 15 à 20 minutes à frémissement en remuant régulièrement et hors feu rajouter 2 c à c de kirsch en mélangeant bien

Verser sur les cerises

Filmer et mettre au frais quelques heures



Déguster nature ou avec 1 boule de glace à la vanille à comptabiliser (4 sp vert bleu violet □□□ en plus)

Comme j'ai énormément de variétés de thé, j'ai choisi un thé de Noël « neiges de Noël » de la Route des Comptoirs. C'est un thé blanc aromatisé à la cannelle, au gingembre, au clou de girofle à la cardamome, à la pomme, à l'hibiscus, aux agrumes et au honeybush, un thé parfait pour cette recette

Mais pas de problème : rajouter à votre vin, eau, kirsch, vanille, sugarly 1 bâton de cannelle, un clou de girofle, de la cardamome et du gingembre et ce sera suffisant pour l'épicier

Si vous ne voulez pas du tout d'alcool, ne mettez pas le kirsch en fin de recette et compter 0sp vert bleu violet □□□), l'alcool utilisé s'évaporant lors de la cuisson

Les cerises étant très sucrées, j'ai remplacé le sucre par du sugarly et le goût est parfait. Un petit clin d'œil aux diabétiques et à Marie mon amie qui pourront faire ce dessert sans kirsch rajouté en fin de cuisson bien entendu

Pour le repas : barbecue : tomates cerises ,radis, chou-fleur cru à la croque au sel (0sp vert bleu violet□□□)-100 g de côte de bœuf (5sp vert bleu violet □□□)-150 g de pommes de terre sous la braise (3 sp vert□ -3sp bleu□ -0 spv violet□)-courgettes +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet□□□)-125 g de skyr 0% salé (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□)-soupe épicée de cerises noires (1sp vert bleu violet □□□).Total : 11 sp vert □ -10 spl bleu□ -7spv violet□)

Très bon dimanche et bonne fête des pères

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés