

TERRINE FRUITÉE D'AUTOMNE

Vendredi 14 Octobre 2016

Pour changer la manière de déguster les fruits de cette belle saison qu'est l'automne



Terrine fruitée d'Automne : 6 parts et 0pp- 0 sp

- 1 poire pelée*
- 1 belle figue *
- 2 quetsches dénoyautées *
- 2 prunes Reine Claude dénoyautées*
- 10 grains de raisins
- 1 thé parfumé
- 350 ml d'eau
- édulcorant
- 1 sachet d'agar agar 2g

Préparer le thé et une fois bien infusé, le laisser refroidir. Puis dissoudre l'agar agar dans ce thé froid et ensuite le porter à petite ébullition pendant 2 minutes tout en le fouettant. Sucrez avec l'édulcorant .Laisser tiédir tout en surveillant qu'il ne se gélifie pas.

Couper les fruits en petits dés et les grains de raisins pelés, coupés en 2 et les placer dans un petit moule à cake tapissée de film alimentaire

Verser le thé à travers un chinois, il doit recouvrir tous les fruits .Mettre au frais 24 heures.

Démouler et couper 6 tranches épaisses

J'ai pris un thé parfumé au sirop d'érable.

Pour le repas : soupe de légumes sans MG (0pp- 0 sp) – ongles à l'échalote et sa poêlée (8pp-8sp recette du 18 08 2016)- 1 yaourt sveltesse 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 tranche de terrine fruitée d'automne (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon vendredi