

CERISES NOIRES A LA GRECQUE

Dimanche 26 Juillet 2020

Un chaud et froid :

Cerises noires à la grecque pour 2 personnes et 2sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

-180 g de yaourt à la grecque 0%

*-160 g de cerises noires dénoyautées **

-10 g de beurre à 41 %

-2 cuillerées à café de sugarly en poudre

-1 stick de canderel vanille

Dans deux verres, répartir le yaourt préalablement sucré avec le sugarly et mettre au frais

Fondre le beurre dans une petite poêle et faire revenir pendant 3 minutes les cerises en les remuant délicatement

Hors feu, les saupoudrer de canderel vanille, bien les enrober et les mettre sur le yaourt grecque

Servir aussitôt



Comme ce n'est pratiquement plus la saison des cerises, j'ai pris des cerises que j'avais surgelées que j'ai cuisiné décongelées

Pas de canderel vanille ! Remplacez par quelques gouttes d'extrait de vanille et du canderel ou sugarly en poudre

Le yaourt grecque 0% est très onctueux et personnellement nettement meilleur que le fromage blanc 0% qui est souvent trop liquide

Mes photos ne sont pas très belles mais cette recette est onctueuse et goûteuse

Pour le repas : concombre crevettes (1sp vert bleu violet□□□-recette du 27 10 2016) -3 sardines au barbecue (5sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de riz complet cuit (3sp vert□-3sp bleu□ -0spv violet□) -tomates aubergines grillées au barbecue (0sp vert bleu violet□□□) -cerises noires à la

*grecque (2sp vert bleu violet□□□). Total : 11 sp vert□ -6spl
bleu □- 3spv violet□)*

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés