

COCOTTES FRAISES RHUBARBE

Mardi 23 août 2016

On trouve des fraises jusqu'en octobre et comme ma rhubarbe est magnifique ,j'ai préparé un petit dessert fruité :



Cocottes fraises rhubarbe pour 2 personnes et 5 pp- 6 sp par part

- 150 g de fraises*
- 150 g de rhubarbe pelée*
- 2 œufs*
- 100 g de crème à 4 %
- 2 cuillerées à café de maïzena
- 2 cuillerées à soupe de lait écrémé*
- 1 cuillerée à café de confiture de rhubarbe ou à défaut de confiture de fraises

-édulcorant liquide

-une pointe d'extrait de vanille

Préchauffer le four 180 ° th 6)

Couper la rhubarbe en dés et la compoter avec 1 c à café d'édulcorant, la confiture, la pointe de vanille et un filet d'eau pendant 10 minutes, à petit feu et à couvert

Dans 2 petites cocottes individuelles ou 2 ramequins, mettre les fraises équeutées coupées en 2 et la compotée de rhubarbe.

Battre ensemble les œufs, la crème avec 1 c à c d'édulcorant.

Délayer la maïzena dans le lait et la rajouter à l'appareil précédent. Bien mélanger.

Verser sur les fruits et enfourner 20 minutes.

A déguster tiède ou froid

Pour le repas : velouté froid de courgettes (1pp- 2 sp)- 1 tranche de jambon (1 pp- 1 sp)- salade pommes de terre + 1 c à c d'huile (3 pp- 3 sp) -1 cocotte fraises rhubarbe (5pp- 6 sp).total :10 pp- 12 sp

Excellent mardi à toutes et tous