CŒURS DE POMMES A LA GELÉE DE FRAISES

Dimanche 16 Mai 2021

Sans se prendre la tête et comme le veut la formule magique : « simplissime »

Cœurs de pommes à la gelée de fraises pour 4 personnes et 0 sp vert bleu violet□□□ par part

*-4 pommes reinettes du Canada**

-2 cuillerées à café de sugarly en poudre (sucralose)

*-4 cuillerées à soupe bombées de gelée de fraises**

-4 fraises

Préchauffer le four 180° (th 6)

Couper les pommes au 1/3 du sommet, les creuser en ôtant une grosse cuillerée à soupe de pulpe. Enlever les pépins et le cœur et ranger les pommes dans un plat allant au four.

Saupoudrer les pommes de sugarly et mettre un fond d'eau dans le plat.

Enfourner 20 minutes.

Sortir le plat et laisser les pommes tiédir.

Les farcir d'une grosse cuillerée à soupe de gelée de fraises.

Servir avec une fraise décorative.

Pour la gelée de fraises : faire mijoter pendant 20 minutes 500 g de fraises équeutées et coupées en 2 ou 4 selon la grosseur. Prélever un peu de jus et délayer 2 g d'agar agar à reverser dans la casserole et laisser cuire à frémissement

pendant 2 minutes tout en remuant bien.

Les verser dans un mixer avec 2 c à c de sugarly surtout si les fraises sont peu sucrées et mixer finement puis remplir des pots à confiture. Laisser prendre en gelée et garder au frais.

Pour la pause de 16 h, pause nécessaire pour éviter de grignoter jusqu'au repas du soir ou pour faire un repas trop lourd.

Donc : infusion camomille sans sucre (0 sp) -10 g d'amandes (2 sp vert bleu violet □□□) -cœur de pomme à la gelée de fraises (0 sp). Total : 2 sp vert bleu violet □□□

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés