

COMPOTE D'AUTOMNE AU SKYR VANILLE

Dimanche 24 Novembre 2019

Un petit dessert pas cher payé :

Compote d'automne au skyr vanille pour 3 personnes et 1

sp

0spl - 0 spv

-1 pomme *

-2 poires*

-1 petit kaki bien mûr *

-300 g de skyr 0% *

-quelques gouttes d'extrait de vanille

-3 cuillères à café de sugarly (sucralose en poudre)

-1 pointe d'agar agar

Préparer la compote : peler la pomme, une des 2 poires.

Les épépiner et les couper en cubes

Couper le kaki en 2 et récupérer la chair

Mettre le tout dans une casserole à fond épais avec un filet d'eau et cuire à couvert et à petit feu une vingtaine de minutes. Deux minutes

avant la fin de la cuisson, rajouter l'agar agar et amener cette cuisson à

ébullition pendant 2 minutes

Mixer et verser la compote dans trois verres. Laisser refroidir puis mettre au frais

Au moment de servir, fouetter le skyr avec le sucralose et quelques gouttes de vanille et répartir dans les trois verres

Peler la deuxième poire, la couper en quartiers, l'épépiner et répartir les quartiers sur le skyr

Déguster bien frais



Ce dessert tout simple peut se préparer à l'avance et se garder au frais

L'apport d'agar agar permet à la compote d'être plus compacte

Personnellement j'ai rajouté dans mon skyr de « la poudre des Bulgares » de chez « Roellinger » mais vous pouvez mettre à la place un nuage de cannelle

Pour le repas du soir : salade de mâche carotte betterave + 3 œufs de caille + 1 c à c d'huile de noix (3 sp

□-1 spl □-1spv □) -compotée d'aubergines
au quinoa avec du jambon de dinde (6 sp □-5spl
□-2 spv □-recette du 14 06 2017)
-compote d'automne au skyr vanille (1 sp □-0
spl □-0 spv □). Total : 10sp □-6spl □-3 spv □

Très bon dimanche

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés