

COMPOTE DE RHUBARBE AUX FRUITS ROUGES

Dimanche 25 Août
2019

Un dessert hyper fruité avec la rhubarbe du jardin !

Compote de rhubarbe aux fruits rouges pour 2 personnes et 2pp-0spl par part

- 150 g de rhubarbe*
- 150 g de cerises dénoyautées*
- quelques framboises *
- sucralose en poudre
- 1 feuille $\frac{1}{2}$ de gélatine

Nettoyer la rhubarbe, la couper en tronçons et la compoter 20 minutes à tout petit feu avec 15 g de sucralose. Mixer et laisser refroidir

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Mixer les cerises avec 15 g de sucralose, les mettre dans une petite casserole et chauffer jusqu'à frémissement

Hors du feu, dissoudre dedans la gélatine essorée et verser dans 2 verrines

Mettre au frais minimum 2 heures

Napper de compote de rhubarbe et rajouter quelques framboises surgelées ou non



Ce dessert peut se faire avec des fraises

Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar :
1g pour 250 g à 300 g de fruits rouges, 2 g pour 500 g de
fruits rouges, à cuire
2minutes à ébullition

Grâce à ce dessert, je me suis débarrassée de restant de
cerises et de framboises surgelés ,la rhubarbe venant de mon
jardin

Pour le repas : crudités + 100 g de fromage blanc salé
(1pp-1sp) -moules à la crème allégée (6pp-4spl) -100 g de
frites actifry + 1 c
à c d'huile (3pp-3sp) -compote de rhubarbe aux fruits rouges
(2pp-0spl). Total :
12 pp-8spl

Très bon dimanche

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés