

COUPE DE CERISES AU CHÈVRE DOUX

Mardi 06 juin 2023

C'est le début de la saison des cerises ☺☺☺ :

***Coupe de cerises au chèvre doux pour 2 personnes et 2 sp vert
☐ – 2 sp bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp***

☐ par part

*-200 g de yaourt au lait de chèvre 0% * : 2 sp vert ☐ – 2 sp
bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-120 g de cerises noires dénoyautées + 4 pour la décoration :
0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-10 g de poudre d'amandes : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

*-2 cuillères à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-2 grandes feuilles de gélatine : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0
psp☐*

*-1 cuillère à café de sugarly (sucralose) : 0 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*Mettre les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide
minimum 10 minutes.*

Répartir les cerises dans 2 coupes.

*Chauffer le lait sans le bouillir et hors feu dissoudre la
gélatine essorée dedans.*

*Mixer le yaourt de chèvre avec la préparation précédente, la
poudre d'amandes et le sugarly .*

Verser dans les coupes.

Mettre au frais minimum 3 heures.

Servir les coupes décorées de 2 cerises.



J'ai laissé les cerises dénoyautées entières mais vous pouvez aussi les couper en petits morceaux.

Vous pouvez remplacer les cerises par des abricots, ces deux fruits s'accordant bien avec les laitages de chèvre ou de brebis mais tous les autres fruits ne se prêtent pas à ce dessert.

Pour le repas : asperges + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) – gambas flambées sur lit de riz complet aux petits pois (5 sp vert - 4 spl bleu - 2 spv

violet[] – 4 psp[]-recette du 25 12 2016) -coupe de cerises au chèvre doux (2 sp vert [] – 2 sp bleu[] – 1 spv violet[] – 1 psp[]). Total : 8 sp vert[] – 7 spl bleu[] – 4 spv violet[] – 6 psp[]

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés