

# COUPE GLACÉE DE FRAISES

Dimanche 15 Août 2021

*La douceur dominicale sans prétention mais tellement addictive, facile et rapide à réaliser*

**Coupe glacée de fraises pour 1 personne et 5 sp vert bleu violet** □□□

*-100 g de fraises\**

*-1 boule de sorbet fraise*

*-20 g de chantilly allégée*

*-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose) facultatif*

*-1/2 citron bio\**

*Passer les fraises sous un filet d'eau froide, les équeuter et les couper en 2.*

*Les mettre dans une coupe ou un grand verre. Les saupoudrer de sugarly si elles ne sont pas assez sucrées, les arroser de jus de citron.*

*Filmer et laisser macérer à température ambiante.*

*Au moment de servir, rajouter une boule de sorbet et napper le tout de chantilly.*



*Il est très difficile de préparer une chantilly digne de ce nom à partir de crème allégée 15 ou 18 % alors je n'hésite pas à me servir de chantilly allégée toute prête en bombe.*

*Vous pouvez alléger le nombre de sp de ce dessert en mettant des fraises dans le congélateur et en les mixant rapidement avant de préparer votre coupe .Comptez alors 2 sp vert bleu violet ☐☐☐*

*Pour le repas : carpaccio d'artichauts au citron et parmesan (3 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 07 08 2019) -brochette de 120 g d'espadon bacon tomates oignons au barbecue (3 sp vert ☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert ☐-2 sp bleu☐-0 spv violet☐) - coupe glacée de fraises (5 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 13 sp vert ☐- 10 spl bleu☐- 8 spv violet☐*

*Très belle journée à toutes et tous*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*