

CRÈME AU KIRCH

Dimanche 01 Novembre 2020

La gourmandise du dimanche :

Crème au Kirch pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ -4 spl bleu☐ -2 spv violet☐ par part

-4 boudoirs

-4 petits suisses 0%*

-2 oeufs moyens *

-2 cuillerées à café de kirch

-4 cuillerées à café de sugarly (sucralose)

-8 cerises surgelées *

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs et fouetter jusqu'à blanchiment les jaunes avec le sugarly.

Rajouter les petits suisses et continuer à fouetter pour obtenir une crème lisse.

Verser le kirch et bien mélanger.

Mettre au frais.

Avant de servir, rajouter délicatement les blancs battus en neige ferme.

Garnir le fond de 2 coupelles de 2 boudoirs coupés en deux et verser dessus la crème.

Décorer de cerises.

Servir aussitôt



Surtout prenez des oeufs bio bien frais et consommer la crème le jour même.

Si vous faites cette recette tirée du livre « la bonne cuisine française de Marie Claude 1979 » avec 200 g de skyr 0%, comptez 6 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -2 spv violet☐.

Bien entendu, j'ai revu et réadapté cette recette qui est très légère et très parfumée.

Pour des crèmes plus petites correspondant à 4 parts avec les mêmes quantités, comptez 3 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -1 spv violet☐. Tout dépend de votre degré de gourmandise.

Pour le repas : 50 g avocat saumon fumé citron (5 sp vert☐-3 spl bleu☐ -3 spv violet☐) -émincés de dinde aux girolles (4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ -3 spv violet☐-recette du 31 08 2018) - crème au kirch (6 sp vert☐ -4 spl bleu☐ -2 spv violet☐). Total : 15 sp vert ☐ -10 spl bleu☐ -8 spv violet☐

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés