

CRÈMES AUX FEUILLES DE MENTHE

Dimanche 21
Juillet 2019

Bien mentholé ce petit dessert !

**Crèmes aux feuilles de menthe pour 2 personnes et 4pp-5 sp
vert -2spl bleu 2 spv violet par part**

-200 ml de lait demi écrémé

-2 œufs *

-1 cuillerée à café de maïzena

-25 g de sucralose en poudre

-8 feuilles de menthe fraîche *

-Quelques gouttes de vanille Bourbon liquide

Chauffer le lait avec les feuilles de menthe. Arrêter le feu dès le frémissement et laisser infuser à couvert jusqu'à refroidissement du lait

Délayer la maïzena à froid dans un peu de lait puis verser dans le lait restant en mélangeant bien

Préchauffer le four 220°

Fouetter les œufs avec le sucralose et la vanille jusqu'à blanchiment puis rajouter petit à petit le lait débarrassé des feuilles de menthe toujours en fouettant

Verser la préparation dans deux ramequins

Enfourner 30 minutes les crèmes au bain -marie en baissant

la température du four à 180°

Éteindre le four et laisser les crèmes refroidir

Sortir les ramequins une fois froids et les mettre au frais

Servir avec des feuilles de menthe en décoration



A faire de préférence avec du lait demi-écrémé, les crèmes sont plus moelleuses

Pour le repas du soir : salade de haricots verts poire noix (3pp-4sp-recette du 10 08 2017) -1oeuf coque (2pp-0spl) -30 g de pain d'épeautre (2 pp-2 sp) -crème aux feuilles de menthe (4pp-2spl). Total : 11pp-8spl

Excellent dimanche à vous toutes et tous et je ne sais pas si vous mettez des commentaires mais il me semble qu'ils sont bloqués surtout ceux hors de France. Désolée

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés