

DÔME FRUITÉ SUR FROMAGE BLANC

Dimanche 23 Juillet 2017

Comment se débarrasser de fruits trop murs ou qui n'ont pas beaucoup de goût



Dôme fruité sur fromage blanc : 6 parts et 1pp- 1 sp par part

-3 grosses figues *

-2 poires *

-18 framboises + 36*

-sucralose

-2 g d'agar agar

-600 g de fromage blanc à 0 %

Dans une casserole, compoter ensemble les poires pelées et coupées en morceaux, les figues coupées aussi en dés en rajoutant un peu d'eau pendant 10 minutes.

Délayer l'agar-agar dans un peu d'eau et verser dans les fruits. Poursuivre la cuisson 2 minutes _en mélangeant bien .Sucrer au sucralose .

Mixer le tout

Verser dans 6 moules demi-sphères, rajouter 3 framboises dans chacun et laisser prendre au frais



Au moment de servir, démouler chaque dôme sur 100 g de fromage blanc 0 % sucrée au sucralose .Décorer de 6 framboises

Je ne compte pas comme une compote car comme il y a 6 fruits en gros, chaque part peut être assimilé à un seul fruit qui égale 0pp- 0 sp même cuit (conseillère ww)

Pour le sucralose, j'ai mis 4 sticks d'1 g dans les fruits et 1 dans chaque part de fromage blanc

Je me suis servie de framboises surgelées, mon framboisier ne donnant pas grand-chose

Pour le repas : crudités : radis, tomates à la croque au sel (0 pp- 0 sp)-1 brochette de bœuf légumes au barbecue (4pp- 3 sp)- 150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)- dôme fruité sur fromage blanc (1pp- 1 sp). Total : 9pp- 8 sp

Très bon dimanche