

# FIGUES AU MASCARPONE

Dimanche 06 Septembre 2020

*Facile, rapide et de saison :*

*Figues au mascarpone pour 2 personnes et 5sp vert ☐ -5sp bleu ☐  
-4spv violet ☐ par part*

*-6 petites ou 4 grosses figues\**

*-2 petits suisses 0%\**

*-40 g de mascarpone*

*-2 petites cuillerées à café de sugarly*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille*

*Fendre les figues en 4 après avoir ôté le pédoncule*

*Fouetter ensemble les petits suisses, le mascarpone, le sugarly et l'extrait de vanille*

*Farcir les figues avec*

*Mettre au frais*



*En fouettant bien la préparation, on obtient une crème bien onctueuse malgré le peu de mascarpone qui est une bombe calorique : plus de 400 calories pour 100 g*

*Pour le repas : verrine de crabe aux asperges + 10 g de mayonnaise allégée avec 1 c à s de fromage blanc 0% (2sp vert ☐ -1spl bleu ☐ -1spv violet ☐)-100 g de rôti de filet de bœuf (2sp vert bleu violet ☐☐☐)-endives au parmesan (2sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 01 04 2020)-petits pois (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-figues au mascarpone(5sp vert ☐ -5sp bleu ☐-4spv violet ☐).Total : 11 sp vert ☐ – 10spl bleu ☐-9spv violet ☐*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***