

# FIGUES RÔTIES A LA CHANTILLY ALLÉGÉE

Dimanche 27 Septembre 2020

*Un dessert tout simple mais bien gourmand*

*Figues rôties à la chantilly allégée pour 2 personnes et 2 sp  
vert bleu violet ☐☐☐ par part*

*-4 belles figues\**

*-2 petites cuillerées à café de sugarly (sucralose)*

*-2 cuillerées à soupe de chantilly allégée*

*-10 g de beurre à 41%*

*-6 feuilles de basilic \*(facultatif)*

*Ôter le pédoncule des figues et les couper en 2.*

*Fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et rôtir doucement les figues saupoudrées de sugarly , pulpe vers le haut pendant 3 minutes.*

*Les poser dans deux petites assiettes et les recouvrir de chantilly.*

*Décorer de feuilles de basilic.*

*Servir aussitôt*



*J'ai utilisé de la chantilly allégée en bombe, achetée en GS. Elle est très agréable au goût mais ne tient pas longtemps. A utiliser au dernier moment.*

*Les figes sont de mon jardin mais profitez vite de ce fruit, c'est la pleine saison*

*Pour le repas : asperges avec 10 g de mayonnaise allégée (1sp vert bleu violet□□□) -100 g de filet de pintade (3sp vert bleu violet□□□) -choux de Bruxelles vapeur (0sp vert bleu violet□□□) -purée pommes de terre céleri à la crème allégée 4% (4sp vert□ -4sp bleu□ -1 spv violet□) -figes rôties à la chantilly allégée (2sp vert bleu violet□□□). Total : 10 sp vert□ -10 spl bleu□-7 spv violet□*

*Très bon dimanche*

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

***Tous droits réservés***