

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 figues 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□) -figues 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