

FRAISES FAÇON TIRAMISU

Dimanche 23 Avril 2017

Je l'ai déjà écrit : les sp ne font pas la vie belle aux sucreries mais je me venge comme je peux (lol) :



Fraises façon tiramisu pour 2 personnes et 4pp- 6 sp par part

- 6 boudoirs (60 g)
- 3 petits suisses 0 % *
- 20 g de crème à 7 %
- 2 blancs d'œufs
- 200 g de fraises *
- 2 g de cacao en poudre sans sucre
- édulcorant (sucralose)
- 1 sachet de thé aux fruits rouges

Passer rapidement les fraises sous l'eau froide, les équeuter.

Préparer le thé et le sucrer avec l'édulcorant

Tremper 3 boudoirs coupés en 2 dans le sens de la longueur et en tapisser 2 coupes

Fouetter les petits suisses avec la crème et sucrer avec le sucralose

Monter les blancs en neige et les rajouter à la préparation précédente pour obtenir une mousse

Faire le montage dans les coupes : une couche de fraises recouverte de mousse, une couche de fraises et le reste de boudoirs coupés en 2 et trempés dans le thé. Finir par la mousse saupoudrée de cacao

Mettre au frais.

C'est un dessert à la fois conséquent et léger

Pour le repas qui correspond à Pâques : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) -100 g de gigot d'agneau (6pp- 6 sp) -120 g de flageolets (3pp- 2 sp) –fraises façon tiramisu (4pp- 6 sp) . Total : 15 pp- 16 sp .C'était Pâques !

Très bon dimanche