

GRATIN D'ABRICOTS A LA RICOTTA

Dimanche 10 Juin 2018

Pour une amie diabétique qui souvent n'ose pas les desserts et puis pour vous

Gratin d'abricots à la ricotta pour 2 personnes et 4pp-3spl par part

- 6 abricots dénoyautés*
- 80 g de ricotta
- 50 ml de lait écrémé*
- 1 œuf moyen*
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 1 cuillerée à soupe de sucralose
- quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 5 g de beurre à 41 %

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer deux petits ramequins et disposer les abricots coupés en tranches



Fouetter ensemble la ricotta, l'œuf, le lait, la maïzena préalablement délayée dans un peu de lait, le sucralose et l'extrait d'amandes amères

Verser dans les ramequins et enfourner 20 minutes à 180 ° puis 5 minutes à 200 °



Sortir du four et laisser tiédir



C'est aussi très bon froid mais je préfère un peu tiède, c'est plus moelleux

L'abricot et l'amande font un très bon mariage

Pour le repas du soir : salade composée sucrine jambon de dinde flageolets haricots verts +1 c à c d'huile (4pp-1spl) - gratin d'abricots à la ricotta (4pp-3spl). Total : 8pp-4spl

Je vous souhaite un très beau dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés