# KAKIS AU CHÈVRE FRAIS

**Dimanche 18 Février 2018**

Entre le fromage et le dessert

**Kakis au chèvre frais pour 2 personnes et 2pp- 4 sp vert bleu violet par part**

-2 kakis persimon*

-50 g de chèvre frais

-5 g d’amandes en poudre

-10 petites amandes effilées

-2 sticks de 1 g de sucralose

Préchauffer le four 150 ° (th 5)

Couper le haut des kakis et évider les

Mélanger le chèvre frais avec la moitié de la poudre d’amandes et le sucralose

Farcir les kakis, saupoudrer avec le restant de poudre d’amandes et rajouter quelques amandes effilées

Enfourner 15 minutes

Une première expérience, c’est très bon.

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise légère (1pp- 1 sp) -blanquette de veau aux légumes et aux pâtes (7pp- 7 sp- recette du 19 12 2016) -kaki au chèvre frais (2pp- 3 sp). Total : 10 pp- 11 spl

Très bon dimanche

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

**Tous droits réservés**