

KAKIS FOURRÉS

Dimanche 21 Novembre 2021

Un fruit de saison qui met de la couleur par ces temps maussades :

Kakis fourrés pour 2 personnes et 1 sp vert bleu violet -1 pp par part

*-2 kakis Persimon * : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

-1 banane : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

-10 g de poudre d'amandes : 2 sp vert bleu violet -2 pp

-quelques gouttes d'extrait de vanille

-1 cuillerée à café de rhum à cuire : 0 sp vert bleu violet -0 pp

-2 cuillerées à café de sugarly (sucralose)

Préchauffer le four 180° (th 6)

Ôter les pédoncules des fruits et avec une cuillère dentelée, enlever délicatement une partie de la chair des kakis.

Mélanger la chair de kaki avec la banane réduite en purée, la poudre d'amandes, la vanille, le sugarly et le rhum.

Farcir les kakis avec cette préparation.

Poser chaque kaki dans une coupelle allant au four.

Enfourner 15 à 20 minutes.

Servir chaud ou tiède.



Prenez des kakis assez fermes pour qu'il se tiennent à la cuisson et une banane mûre pour pouvoir l'écraser facilement.

Pour le repas : salade crevettes cœurs de palmier asperges vertes à la crème allégée 4% au citron (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -1 pp) -papillote d'églefin au fenouil avec 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -1 pp) -120 g de riz complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet -0 pp) -1 kaki fourré (1 sp vert bleu violet -1 pp). Total : 9 sp vert - 7 spl bleu -3 spv violet -3 pp

Rectifier bien votre comptage fonction de vos choix alimentaires, c'est perso !

PP ne nomme plus les pro points mais les perso points avec étoile : pp

Très bon dimanche

Lilou3158 : bloc cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés