

# PAMPLEMOUSSE AU MIEL DE THYM

Dimanche 03 Mars  
2019

Un rayon de soleil en dessert :

**Pamplemousse au  
miel de thym pour 2 personnes et 2pp-2sp par part**

- 1 pamplemousse \*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café de miel de thym
- quelques brindilles de thym frais\*

Préchauffer le four 200 °

Couper le pamplemousse en deux et avec un couteau à pamplemousse, séparer la chair de son écorce et entailler les tranches

Napper chaque partie de miel et d'huile

Saupoudrer de brindilles de thym

Enfourner 10 minutes



Servir à la sortie du four



Dessert léger ,rapide et facile mais bien parfumé et pour un dessert plus festif ,rajouter 1 boule de sorbet pamplemousse ou citron à comptabiliser

Je me suis servie de thym surgelé

Pour le repas : asperges avec 10 g de mayonnaise allégée  
+ 50 g de fromage blanc à 0 % (2pp-2sp)-noix de saint jacques  
poêlées  
(3pp-1sp)-100 g de riz basmati (3pp-3sp)-pamplemousse au miel  
de thym  
(2pp-2sp).Total : 10 pp-8spl

Très belle journée à vous toutes et tous

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

**Tous droits  
réservés**