

PETITS MOELLEUX AUX CERISES NOIRES

Dimanche 15 Juillet 2018

Légers, mousseux, on n'en fait qu'une bouchée ...

Petits moelleux aux cerises noirs pour 2 personnes et 3pp-5 sp vert -2 spl bleu- 2 spv violet par part

-2 petits suisses à 0%*

-2 œufs moyens*

-15 g de maïzena

-12 cerises noires dénoyautées*

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé*

-15 g de sucralose en poudre

-1 pincée d'amandes effilées (2g)

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Séparer les jaunes des blancs des œufs

Fouetter les jaunes avec le sucralose jusqu'à blanchiment

Délayer la maïzena dans le lait et la rajouter à la préparation précédente avec les petits suisses. Bien mélanger.

Fouetter les blancs en neige ferme et les incorporer en soulevant la pâte avec une spatule

Verser le tout dans deux moules en silicone et enfoncer dans la pâte 6 cerises dénoyautées pour chaque moule

Saupoudrer d'une pincée d'amandes effilées



Enfourner 20 minutes

Sortir du four et laisser refroidir avant de démouler

Servir tiède ou froid



Si vous ne voulez pas vous retrouver avec des grumeaux dans la pâte, délayer toujours la maïzena

Vous pouvez faire des moelleux plus petits dans des moules à muffins, le temps de cuisson sera plus court : une quinzaine de minutes



Ces petits moelleux peuvent se faire avec d'autres fruits : fraise, framboise, abricot, pêche...mais comme j'ai acheté 5kgs de cerises noires sur le bord des routes de l'Yonne, il faut bien que je les utilise

Vous pouvez remplacer les petits suisses par 100 g de fromage blanc 0 %

Pour le repas : crudités avec 100 g de fromage blanc salé (1pp-1 sp) -noix de saint jacques crème citron et couscous (7pp-8sp-6spl-recette du 23 07 2018) -salade de fruits maison (0pp-0 sp) – petit moelleux aux cerises noires (3pp-1spl).
Total : 11pp -10 sp-8spl

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés