

# SEMOULE ABRICOT AMANDES

Dimanche 29 Mai 2022

*Tellement régressif et quoi de mieux pour la fête des mères !*

**Semoule abricot amandes : 4 parts et 4 sp vert bleu violet**  
**– 4 psp par part**

*-500 ml de lait d'amandes sans sucre : 7 sp vert bleu violet – 7 psp*

*-50 g de semoule fine : 3sp vert bleu violet – 3 psp*

*-10 g d'amandes en poudre : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-3 cuillerées à café de confiture d'abricots : 4 sp vert bleu violet – 4 psp*

*-50 g d'érythritol : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-4 abricots\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*Porter le lait à ébullition et verser en pluie la semoule. Poursuivre la cuisson à frémissement toujours en remuant pendant 5 minutes jusqu'à épaississement.*

*Hors feu, rajouter la poudre d'amandes, l'érythritol et la confiture et bien mélanger.*

*Verser dans 4 ramequins, laisser tiédir et mettre au frais.*

*Au moment de servir, décorer de tranches d'abricots frais.*



*Avec le réchauffement climatique, les fruits ont facilement un mois d'avance et choisissez des abricots assez mûrs, sucrés et moelleux.*

*Cette recette est très simple et rapide.*

*Pour le repas du soir : salade composée laitue, tomates betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – purée de carottes (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – semoule abricot amandes (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□). Total : 6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*N'oubliez pas de bien tenir compte de vos choix pour le calcul de vos pro points psp□.*

*Très beau dimanche et très belle fête des mères.*

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

**Tous droits réservés**