SEMOULE POMME CANNELLE

Dimanche 16
Décembre 2018

Un dessert régressif pour un repas du soir léger

Semoule pomme cannelle pour 2 personnes et 5pp-4spl vert bleu violet par part

-250 ml de lait écrémé*

-25 g de semoule*

-100 g de compote de pommes sans sucre

-1 pomme *

-10 g de sucre en poudre

-5 g de beurre à 41 %

-2 cuillerées à café de sucralose

-cannelle en poudre

Chauffer le lait et verser en pluie la semoule. Cuire àpetit feu en remuant constamment jusqu'à épaississement. Sucrer avec le sucralose et laisser un peu refroidir.

Rajouter la compote, une pincée de cannelle et verser dans 2 verrines à mettre au frais

Peler la pomme et la couper en tranches

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les tranches de pomme. Sucrer avec le sucre en poudre et saupoudrer de cannelle

Poser les tranches de pomme sur la semoule et servir

Toujours la touche cannelle pour diminuer l’indice glycémique de ce dessert

Pour le repas du soir : salade macédoine +1 c à c d’huile (3pp-1spl) -1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -semoule pomme cannelle (5pp-5spl). Total : 9pp-6spl

Très belle journée

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

Tous droits réservés