

SEMOULE VANILLE POMME CANNELLE

Mardi 03 Octobre 2017

Toutes les senteurs de l'enfance :



Semoule vanille pomme cannelle pour 2 personnes et 2pp- 3 sp par part

- 250 ml de lait écrémé *
- 20 g de semoule fine *
- 1 grosse pomme reinette du Canada *
- 3 sticks de 1 g de sucralose

-1 bâton de vanille

-1 petite cuillerée à café de cannelle en poudre

Ouvrir le bâton de vanille et gratter les grains à mettre dans le lait

Chauffer le lait et laisser infuser à couvert avec le bâton de vanille puis l'enlever et cuire la semoule quelques minutes (5 minutes) tout en remuant avec une cuillère en bois

Sucrer avec le sucralose

Verser la semoule dans deux coupelles

Peler la pomme, la couper en morceaux et la compoter avec la cannelle et un fond d'eau pendant 10 minutes et à petit feu tout en remuant de temps en temps

Laisser refroidir puis en garnir les coupelles de semoule

Mettre au frais

La pomme reinette du Canada est très parfumée, sucrée et acidulée .N'ayant pas beaucoup de tenue à la cuisson, elles sont parfaites pour une compotée

La semoule a un indice glycémique élevé mais l'ajout de la cannelle le baisse

Je compte 0 pour la compotée car il n'y a qu'une pomme pour 2

Pour le repas : tomates croque au sel (0pp- 0 sp) -1 steak haché 5% 125 g (5pp- 4 sp) –haricots verts fond de volaille (1pp- 1 sp) –semoule vanille pomme cannelle (2pp- 3 sp).
Total : 8pp-8 sp

Que votre journée soit belle et profitable

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

Tous droits réservés