

# CAFÉ LIÉGEOIS

Dimanche 29 Août 2021

*Une gourmandise d'été avec seulement quatre ingrédients :*

**Café liégeois pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet ☐☐☐**  
**par part**

*-200 ml de café noir très froid*

*-2 boules de glace vanille*

*-40 g de chantilly allégée en bombe*

*-2 cuillerée à café de sugarly (sucralose)*

*Préparer un café assez corsé et le mettre au frais assez tôt pour qu'il soit bien froid. Le sucrer.*

*Le verser dans deux grands verres et rajouter dans chacun une boule de glace vanille.*

*Recouvrir de chantilly et déguster.*



*Logiquement il y a aussi de la glace au café mais avec ce rajout, je fais exploser les sp alors juste une boule, c'est suffisant !*

*Pour le repas : salade concombre tomate + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet) - gambas à la plancha (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -120 g de quinoa aux petits légumes (4 sp vert -4 sp bleu-0 spv violet) -café liégeois (6 sp vert bleu violet). Total : 12 sp vert - 11 spl bleu-7 spv violet*

*Très bon dimanche*

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

***Tous droits réservés***