

PAMPLEMOUSSE AU MIEL DE THYM

Dimanche 03 Mars

2019

Un rayon de soleil en dessert :

Pamplemousse au miel de thym pour 2 personnes et 2pp-2sp par part

- 1 pamplemousse *
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café de miel de thym
- quelques brindilles de thym frais*

Préchauffer le four 200 °

Couper le pamplemousse en deux et avec un couteau à pamplemousse, séparer la chair de son écorce et entailler les tranches

Napper chaque partie de miel et d'huile

Saupoudrer de brindilles de thym

Enfourner 10 minutes



Servir à la sortie du four



Dessert léger ,rapide et facile mais bien parfumé et pour un dessert plus festif ,rajouter 1 boule de sorbet pamplemousse ou citron à comptabiliser

Je me suis servie de thym surgelé

Pour le repas : asperges avec 10 g de mayonnaise allégée
+ 50 g de fromage blanc à 0 % (2pp-2sp)-noix de saint jacques
poêlées
(3pp-1sp)-100 g de riz basmati (3pp-3sp)-pamplemousse au miel
de thym
(2pp-2sp).Total : 10 pp-8spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**