TERRINE FRUITÉE D'ÉTÉ

Dimanche 28
Juillet 2019

Des fruits un peu trop mûrs et pas trop présentables et voilà une manière de les recycler en dessert, en-cas ou pour le petit déjeuner

Terrine fruitée d'été :
4 parts et 2pp-0spl par part

-150 g de cerises dénoyautées *

-150 g d'abricots dénoyautés*

-2 kiwis *

-2 cuillerées à café de sucralose en poudre

-2 g d'agar agar

Mettre dans une casserole à fond épais tous les fruits dénoyautés et coupés en morceaux

Saupoudrer de sucralose et rajouter 1 cuillerée à soupe d'eau

Cuire à tout petit feu pendant 30 minutes en remuant de temps en temps

Au bout des 30 minutes, augmenter le feu pour porter la compotée
à légère ébullition et rajouter les 2 g d'agar agar. Bien mélanger et
poursuivre la cuisson 2 minutes

Verser dans une terrine et laisser refroidir

Puis mettre au frais 24 h

La démouler au moment de servir

Je rectifie mon comptage :
2 pp et non pas 0, la compotée pouvant être l’équivalent de la compote mais
toujours
0spl

A vous de choisir vos fruits : pêche, nectarine, figue, mangue etc

Je me suis servie d’une terrine en silicone, plus facile pour démouler

J’en ai pris une tranche à 10 h car je ne prends jamais de fruits au petit déjeuner, question de digestion

Très bon dimanche à vous toutes et tous

Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés