

# CHAUD FROID DE CLÉMENTINES AU COULIS DE FRAMBOISE

*Dimanche 18 décembre 2022*

*Un dessert léger :*

***Chaud froid de clémentines au coulis de framboise pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part***

*-2 clémentines sans pépins (Corse)\*: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 g de framboises surgelées\*: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 citron jaune non traité\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-5 g d'amandes effilées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-2 cuillérées à café de miel d'oranger : 3 sp vert bleu violet – 3 psp*

*-5 g de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-2 cuillérées à café de sugarly en poudre : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*1) Préparer le coulis de framboise*

*Mixer les framboises décongelées avec 1 c à c de jus de citron et le sugarly.*

*Passer le tout au chinois pour ôter les pépins et mettre au frais.*

*2) Le chaud froid :*

*Peler les clémentines, enlever les filaments blancs et séparer*

*les tranches.*

*Beurrer 2 ramequins et déposer les tranches de clémentines.*

*Les napper de miel (1 c à c par ramequin) et les saupoudrer d'amandes effilées.*

*Les passer 3 minutes sous le gril du four.*

*Servir avec le coulis de framboise.*



*Vous pouvez préparer le coulis avec des brisures de framboises surgelées qui sont moins chères.*

*Pour le repas : verrine de crevettes à la mayonnaise allégée (3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp □ -recette du 05 01 2021) – truite au fenouil (4 sp vert □ – 1 spl bleu □ – 1 spv violet□ – 1 psp□ – recette du 17 11 2020) – 100 g de pommes de terre nature (2 sp vert □ – 2 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 2 psp□) – 50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert □*

- 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - chaud froid de  
clémentines au coulis de framboise ( 3 sp vert bleu violet  
- 3 psp). Total : 13 sp vert - 9 spl bleu - 6 spv violet  
- 8 psp

*Très bon dimanche.*

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

***Tous droits réservés***