

# MYRTILLES EN NID DE PÊCHE

Dimanche 22 Août 2021

*Un dessert d'été qui ne coûte pas cher :*

*Myrtilles en nid de pêche pour 6 personnes et 0 sp vert bleu violet par part*

*-3 grosses pêches\**

*-6 cuillerées à soupe de myrtilles congelées\**

*-quelques grappes de groseilles \**

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

*-2 cuillerées à soupe de sirop de pêche sans sucre*

*Mettre les myrtilles congelées dans un bol, les saupoudrer de sugarly et laisser décongeler au frais.*

*Couper les pêches en deux horizontalement par rapport au noyau, les pocher rapidement (2 minutes) dans une eau frémissante additionnée de sirop de pêche.*

*Les égoutter, ôter la peau qui s'enlève facilement et les poser dans des coupelles. Les mettre au frais.*

*Au moment de servir, garnir chaque pêche d'une cuillerée à soupe de myrtilles et napper avec le jus des myrtilles.*

*Décorer de grappes de groseilles.*



*Vous pouvez remplacer les myrtilles par des mûres ou des framboises.*

*Pour le repas : salade de macédoine aux crevettes et avocat (5 sp vert □-4 spl bleu□-4 spv violet□-recette du 02 09 2019) -1 brochette de filet de poulet 140 g, poivrons oignons tomates (3 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de pommes de terre cuites sous la cendre (3 sp vert □-3 sp bleu□-0 spv violet□) -50 g de fromage blanc salé 0% (1 sp vert bleu violet□□□) -myrtilles en nid de pêche (0 sp vert bleu violet□□□). Total : 12 sp vert □- 8 spl bleu□-5 spv violet□*

*Très bon dimanche*

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

***Tous droits réservés***