

TRIFLE DE CERISES AUX AMANDES

Dimanche 07 Mars 2021

La note sucrée mais nettement moins calorique que la recette originale anglaise !

**Trifle de cerises aux amandes pour 2 personnes et 4 sp vert ☐
– 2 spl bleu☐-2 spv violet☐ par part**

*-240 g de skyr 0%**

*-200 g de cerises congelées dénoyautées**

-2 biscuits secs

-2 cuillérées à café rases de sugarly en poudre (sucralose)

-10 g d'amandes effilées

Décongeler les cerises saupoudrées d'1 c à c de sugarly.

Compoter à petit feu la moitié des cerises pendant une quinzaine de minutes. Laisser refroidir et rajouter les amandes.

Fouetter le skyr avec l'autre cuillérée à café de sugarly

Placer au fond de chaque verre un biscuit sec légèrement concassé.

Recouvrir de la compotée de cerises mélangée aux amandes effilées à part égale pour chaque verre.

Puis rajouter 80 g de skyr dans chaque verre.

Déposer les cerises restantes décongelées sauf 2.

Finir par le restant de skyr (40 g pour chaque trifle) et poser une cerise en décoration.

Napper du jus rendu par les cerises lors de la décongélation.

Garder au frais.



Les cerises noires congelées conviennent très bien pour ce dessert car elles sont déjà un peu confites par la congélation. À faire aussi avec des myrtilles ou des fraises.

En attendant cet été la cueillette des cerises noires de l'Yonne et d'Irancy, je vide mon congélateur.

Pour les diabétiques, je conseille plus les fraises, les framboises qui sont nettement moins sucrées que les cerises.

Le trifle, dessert typiquement anglais, se caractérise par une succession de couches de fruits, de crème pâtissière ou fouettée, de génoise ou de biscuits. À chaque famille sa recette !

Pour le repas : salade de jeunes pousses d'épinards crevettes

roses + 1 c à c d'huile (2 sp vert □ -1 spl bleu□ -1 spv violet□) -aile de raie aux câpres et salicornes (3 sp vert□ -2 spl bleu□ -2 spv violet□ -recette du 18 09 2019) -100 g de riz complet (3 sp vert□ -3 sp bleu □ -0 spv violet□) -trifle de cerises aux amandes (4 sp vert□ -2 spl bleu□ -2 spv violet□).
Total : 12 sp vert□ -8 spl bleu□ -5 spv violet□

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés