

FORÊT NOIRE REVISITÉE

Dimanche 14 Février 2021

Ce n'est pas le fameux gâteau « Forêt Noire » mais c'est bien bon ...

Forêt noire revisitée pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ -4 spl bleu☐ -4 spv violet☐ par part

-1 tranche $\frac{1}{2}$ du cake tout chocolat (recette due 31 01 2021)

*-200 g de skyr 0%**

*-140 g de cerises noires surgelées**

-3 cuillerées à café de sugarly en poudre (sucralose)

-2 cuillerées à café de kirsch

-5 g de chocolat noir

Mettre les cerises encore surgelées dans un bol avec le kirsch et 1 c à café de sugarly. Laisser les cerises se décongeler et macérer pendant 1 heure ou plus.

Détailler le cake tout chocolat en petits cubes à déposer au fond deux grandes verrines ou deux beaux verres.

Fouetter le skyr 0% avec les 2 cuillerées à café restantes de sugarly et le verser sur les cubes du cake au chocolat.

Rajouter les cerises décongelées.

Verser le jus obtenu de la décongélation des cerises dans une petite casserole et chauffer doucement pour obtenir un sirop.

Napper les verrines avec le sirop et râper le chocolat noir par-dessus.

Garder au frais.



En juillet, j'achète des cerises noires d'Irancy que je dénoyaute et que je congèle à plat sur une plaque puis je les mets dans des sachets de congélation. Elles se gardent très ne perdant ni leur goût ni leur texture.

Quand je fais des cakes, je les coupe en tranches et je congèle. Cela évite aux cakes de se dessécher et de rassir.

Pour le repas : virgin mojito sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□) -crudités : carotte, chou-fleur cru, radis, tomates cerises avec 50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet□□□) -sole grillée à la patate douce et aux endives (8 sp vert□ -7 spl bleu□- 3 spv violet□-recette du 27 12 2019) - forêt noire revisitée (5 sp vert□ -4 spl bleu□ -4 spv violet□). Total : 14 sp vert□-12 spl bleu □-8 spv violet

Passez un très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés