

# TRIFLE AUX FRUITS D'AUTOMNE

*Dimanche 11 décembre 2022*

*Recette en deux temps :*

***Trifle aux fruits d'automne pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 4 sp bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp □ par part***

*-3 poires\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp □*

*-1 kaki \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 kiwi\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 petits suisses 0%\* : 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□-0 psp □*

*-2 spéculos : 3 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-20 g de sugarly en poudre : 2 sp vert bleu violet□□□ -2 psp □*

*-2 g d'agar agar*

*-1 cuillère à café rase de cannelle en poudre +  $\frac{1}{2}$  c à c*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille*

*1) Préparation de la mousse de fruits :*

*Peler les fruits, ôter le cœur et les pépins des poires et les couper en morceaux.*

*Cuire les fruits à couvert dans une casserole à fond épais pendant 20 minutes et à petit feu.*

*En fin de cuisson, rajouter la cannelle et la vanille. Bien mélanger et mixer le tout.*

*Remettre la compote obtenue dans la casserole, amener à*

ébullition et rajouter l'agar agar en mélangeant bien Laisser cuire à frémissement 2 minutes.

Éteindre le feu et verser la préparation dans un pot à confiture.

Laisser refroidir et mettre au frais jusqu'à ce que la mousse prenne.

2) Montage du trifle:

Fouetter les petits suisses avec le sugarly et  $\frac{1}{2}$  c à c de cannelle.

Dans le fond de 2 verres, répartir 100 g de mousse et émietter dessus  $\frac{1}{2}$  spéculos pour chaque verre. Recouvrir de la moitié des petits suisses.

Continuer avec 100 g de mousse et finir avec le restant des petits suisses.

Émietter le deuxième biscuit sur chaque verre.

Mettre au frais



*J'ai obtenu 450 g de mousse de fruits. Le restant servira pour un autre dessert.*

*La mousse n'est pas trop compacte comme ça peut arriver avec l'agar agar du fait de la présence de l'acidité du kiwi.*

*Pour le repas : salade composée betterave jeunes pousses d'épinards + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) – papillote de cabillaud au citron (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 3 psp) – trifle aux fruits d'automne (4 sp vert - 4 sp bleu - 3 spv violet - 3 psp). Total : 10 sp vert - 8 spl bleu - 4 spv violet - 7 psp*

*Très bon dimanche*

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

***Tous droits réservés***