

CRÈME DE RHUBARBE AUX FRAISES

Dimanche 07 Avril 2018

Repas de Pâques traditionnel dans ma famille : les premières asperges et le gigot d'agneau français. Seul le dessert change fonction des années mais toujours à base de fraises

Crème de rhubarbe aux fraises pour 2 personnes et 3pp -4sp- 0 spl par part

-200 g de rhubarbe cuite sans sucre maison *

-150 g de fraises *

-1 yaourt 0% 125g*

-2 feuilles de gélatine

-quelques gouttes d'extrait de vanille

-2 sticks de sucralose

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Réchauffer la rhubarbe et délayer hors du feu la gélatine essorée dedans

Mixer la préparation précédente avec le yaourt, la vanille et le sucralose

Verser dans deux grands verres et mettre au frais minimum 2 heures

Passer les fraises sous l'eau froide, les équeuter et les déposer sur la crème de rhubarbe prise au moment de servir



Ce dessert peut se réaliser avec de l'agar agar à cuire 2 minutes dans la rhubarbe

Comme ce n'est pas la saison, j'ai pris de la rhubarbe surgelée car c'est une très belle alliance entre ces deux fruits

Pour le comptage, j'ai hésité mais comme 100 g de compote maison sans sucre = 0 spl, il est mathématiquement vrai que pour 2 personnes ,200 g de compote maison sans sucre = 0 spl

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise légère+1 petit suisse 0 % (2pp- 2 sp) -100 g de gigot (6pp- 6 sp) -100 g de pommes de terre (2pp- 2 sp) -crème de rhubarbe aux fraises (3pp- 0 spl). Total : 13pp-10 spl

Très bon dimanche à chacune et chacun de vous

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés