

SEMOULE AUX MYRTILLES

Dimanche 21 Mai 2017

Ma petite note sucrée et toute simple du dimanche :



Semoule aux myrtilles pour 2 personnes et 2pp- 3sp par part

- 20 g de semoule fine
- 200 ml de lait écrémé *
- 100 g de myrtilles surgelées ou fraîches
- sucralose

Cuire la semoule dans le lait jusqu'à épaississement

Hors du feu, sucrer avec du sucralose en poudre

Verser dans 2 verrines, laisser refroidir et mettre 1 h au frais

Rajouter les myrtilles et remettre au frais jusqu'au repas

Je me sers de sucralose en sticks beaucoup plus facile à doser : 3 sticks de 1 g pour cette recette

Pour le repas du soir : salade de roquette + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 crêpe sarrasin omelette 1 œuf + ratatouille (4pp- 5 sp) –semoule aux myrtilles (2 pp- 3 sp). Total : 7pp-9 sp

Très bon dimanche