

TABOULÉ ABRICOT MYRTILLES

Dimanche 08 Août 2021

Un dessert d'été :

Taboulé abricot myrtilles pour 2 personnes et 5 sp vert □ -5
sp bleu □ -3 spv violet □ par part

*-2 abricots**

*-100 g de myrtilles (surgelées)**

*-40 g de boulgour complet cru**

-200 ml de lait d'amande sans sucre

-4 feuilles de menthe fraîche

-2 cuillères à café de sugarly (sucralose)

Décongeler les myrtilles la veille et les garder au frais.

Porter à ébullition le lait d'amande et verser le boulgour.

Cuire à frémissement 10 minutes puis égoutter.

Couper les abricots dénoyautés en petits dés et les mélanger au boulgour avec les myrtilles décongelées et leur jus. Mélanger délicatement avec le sugarly.

Garnir deux coupelles et décorer avec des feuilles de menthe.



Pour ce dessert, je me suis inspirée d'une recette de pêches d'un vieux « Femme Actuelle »

Son indice glycémique est moyen avec du boulgour non complet.

Si vous prenez du boulgour non complet, comptez 5 spv en violet□.

Pour le repas : une grande salade laitue cœurs de palmier, pointes d'asperges vertes, maïs, sauce yaourt 0% citron (1 sp vert □- 0 spl bleu□-0 spv violet□) -brochette de lotte au bacon, oignons nouveaux, champignons + 1 c à c d'huile (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□) -taboulé abricot myrtilles (5 sp vert □-5 spl bleu□-3 spv violet□). Total : 9 sp vert □-7 spl bleu□-5 spv violet□

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés