

TERRINE FRUITÉE D'ÉTÉ

Dimanche 28

Juillet 2019

Des fruits un peu trop mûrs et pas trop présentables et voilà une manière de les recycler en dessert, en-cas ou pour le petit déjeuner

Terrine fruitée d'été :

4 parts et 2pp-0spl par part

-150 g de cerises dénoyautées *

-150 g d'abricots dénoyautés*

-2 kiwis *

-2 cuillerées à café de sucralose en poudre

-2 g d'agar agar

Mettre dans une casserole à fond épais tous les fruits dénoyautés et coupés en morceaux



Saupoudrer de sucralose et rajouter 1 cuillerée à soupe d'eau

Cuire à tout petit feu pendant 30 minutes en remuant de temps en temps

Au bout des 30 minutes, augmenter le feu pour porter la compotée

à légère ébullition et rajouter les 2 g d'agar agar. Bien mélanger et

poursuivre la cuisson 2 minutes

Verser dans une terrine et laisser refroidir



Puis mettre au frais 24 h

La démouler au moment de servir



Je rectifie mon comptage : 2 pp et non pas 0, la compotée pouvant être l'équivalent de la compote mais toujours 0spl

A vous de choisir vos fruits : pêche, nectarine, figue, mangue etc

Je me suis servie d'une terrine en silicone, plus facile pour démouler

J'en ai pris une tranche à 10 h car je ne prends jamais de fruits au petit déjeuner, question de digestion

Très bon dimanche à vous toutes et tous

**Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou
light .fr**

Tous droits réservés