

TIRAMISU A LA POMME

Dimanche 15 Novembre 2020

La note douceur du dimanche :

Tiramisu à la pomme pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ -2 spl bleu ☐ -2 spv violet ☐ par part

-200 g de skyr 0% *

-1 œuf + 1 blanc d'œuf *

-250 g de compote de pommes sans sucre ajouté *

-4 boudoirs

-20 g de sugarly (sucralose) en poudre

-30 ml de café fort

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Mettre au fond des verres les boudoirs émiettés et les arroser de café froid.

Séparer le jaune du blanc d'œuf et fouetter le jaune avec 10 g de sugarly jusqu'à blanchiment.

Rajouter le skyr, le restant de sugarly et l'extrait de vanille et bien fouetter le tout.

Monter les blancs en neige ferme et les ajouter à la préparation précédente délicatement pour obtenir une crème bien aérée.

Mettre une couche de compote sur les boudoirs puis une couche de crème suivie d'une couche de compote et finir par la crème.

Mettre au frais et déguster dans la journée.



Vous pouvez saupoudrer d'un peu de cacao sans sucre ou d'un voile de cannelle.

Pour le dosage du sugarly, tout dépend si vous êtes bec sucré ou non. À vous de goûter la préparation jaune d'œuf skyr.

Pour une personne seule, ne prenez qu'un œuf sans un blanc en plus, c'est suffisant avec 100 g de skyr et 120 g de compote mais seulement comptez 5 sp vert ☐ -3 spl bleu ☐ -3 spv violet.

Je prépare ma compote avec des pommes reinettes du Canada sans rajouter de sucre et je congèle par portion de 100 à 125 g

Recette inspirée par « assiette santé » et dessert très gourmand.

*Pour le repas : flute de crémant (3 sp vert bleu violet☐☐☐)-
crudités (0 sp vert bleu violet☐☐☐)-tomates farcies colin
avocat (3 sp☐ – 2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 13 04*

2017)-langoustines (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet)-100 g de riz complet basmati cuit (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet)-endives braisées à l'orange avec 1 c à c de beurre 41%(1 sp vert bleu violet)-tiramisu à la pomme (4sp vert -2 spl bleu-2 spv violet).Total :16 sp vert - 11 spl bleu -8spv violet

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés