

YAOURT GREC AU PAMPLEMOUSSE ET AU MIEL

Dimanche 24 Janvier 2021

Un dessert frais et léger

Yaourt grec au pamplemousse et au miel pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet par part

-200 g de yaourt grec 0%

*-1 gros pamplemousse rose**

-2 cuillérées à café de miel d'acacia

-2 cuillérées à soupe de sirop sans sucre de pamplemousse rose

-1 feuille de gélatine

-1 petite cuillérée à café de sugarly en poudre (sucralose)

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

Peler à vif le pamplemousse et ôter les filaments blancs.

Avec un couteau bien aiguisé, détacher les quartiers tout en récupérant le jus.

Presser ce qui reste du pamplemousse pour avoir tout le jus.

Verser le jus dans une petite casserole avec le sirop de pamplemousse et chauffer sans amener à ébullition.

Hors feu, rajouter la feuille de gélatine essorée et bien fouetter.

Mettre dans le bol du mixeur le yaourt, le miel, le jus et sirop de pamplemousse avec gélatine.

Mixer pour obtenir une crème onctueuse à verser dans deux grandes verrines ou deux jolis verres. Mettre au frais minimum 2 heures.

Au moment de servir, rajouter les quartiers de pamplemousse saupoudrés de sugarly sur la crème.



Vous pouvez faire cette recette avec de l'agar agar (un peu moins d'1 g) en le chauffant dans le jus et le sirop de pamplemousse pendant 2 minutes. La crème sera moins onctueuse et plus compacte.

Pour le repas : 50 g d'avocat + 40 g de truite fumée citron (5sp vert □ -3 spl bleu □- 3 spv violet □) -120 g de gambas à la plancha (1 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -poêlée fèves artichauts avec 1 c à c d'huile (3 sp vert □ – 1 spl bleu □ -1 spv violet □) -yaourt grec au pamplemousse et au miel (3 sp vert bleu violet □□□). Total : 12 sp vert □ – 7 spl bleu □ -7 spv violet □

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés