



Dessert

CRÈME SPECULOOS-AMANDES

Ingredients pour 5 verrines :

- + 250g de mascarpone
- + 3 œufs
- + 100g de sucre
- + 10 speculoos (70g)
- + 100g d'amande en poudre

Étapes

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Incorporer la mascarpone.
4. Mixer les speculoos avec la poudre d'amande et les introduire dans la préparation (vous pouvez conserver une partie pour parsemer la préparation).
5. Terminer en incorporant les blancs d'œuf battus en neige.
6. Répartir le mélange dans 5 verrines.

 Vos notes



par portion

Calories : **525kcal**
Protéines : **12,2g**
Glucides : **34,2g**
Lipides : **37,7g**
Sel : **0,4g**



Dessert

MILK SHAKE FRAMBOISE

Ingredients pour 5 verrines :

- + 4 pots de yaourt Skeyr
- + 200g de glace vanille
- + 80ml de lait entier
- + 120ml de crème fraîche à 35%

Étapes

1. Mettre les ingrédients dans un récipient et les mixer ensemble.
2. Servir de suite.

 *Vos notes*





Dessert

MOUSSE AU CHOCOLAT LÉGÈRE

Ingédients

pour 4 personnes

- + 130g chocolat noir à 70% cacao
- + 2 C à S de lait écrémé
- + 4 blancs d'œufs
- + Chocolat amer pour garnir

Étapes

1. Faites Chauffer le chocolat avec le lait au bain marie, mélangez avec la spatule jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Battez les blancs en neige très ferme puis mélanger les délicatement au chocolat fondu.
3. Laissez reposer 3heures au réfrigérateur.
4. Saupoudrer de cacao amer avant de servir.

 Vos notes



Pour une personne

Calories : **181,8kcal**

Protéines : **4,9g**

Glucides : **17,8g**

Lipides : **10,2g**

Na : **51,5mg**

Sel : **0,1g**



Dessert

SOUPE DE FRAISE À LA MENTHE

Ingédients pour 4 parts :

- + 500g de fraise
- + 10 feuilles de menthe
- + 3 c. à soupe de sucre de canne
- + 2 c. à soupe de jus de citron

Étapes

1. Laver et nettoyer les fraises. Les couper en morceaux.
2. Mettre 4 feuilles de menthe de côté. Couper le reste des feuilles de menthe grossièrement.
3. Mettre dans un bol les fraises, la menthe, le jus de citron et le sucre liquide. Mixer le tout avec le mixsop.
4. Placer 2 heures au frigo.
5. Verser dans des petits verres et servir aussitôt garni d'une feuille de menthe et d'une paille.

 Vos notes

