

DESSERT DIETETIQUE - VEGETALIEN

ENTREMET POIRE

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 2 poires
- 400 millilitres lait de soja nature enrichi en calcium
- 8 cuillères à café fécule de maïs
- 2 cuillères à café sucre semoule ou 2 sachets de sucre vanillé
- 4 pincées cannelle (option)
- 2 càc de purée de noisettes (option)



Préparation

Épluchez, coupez en quartiers et épépinez la poire. Dans le bol du mixeur, versez la poire et le lait de soja et mixez jusqu'à obtention d'une crème.

Dans une petite casserole, à feu moyen, versez le mélange et portez à ébullition. Dans un bol, délayez la fécule de maïs dans un peu de lait froid et le sucre. Ajoutez à la casserole. Laissez épaissir quelques minutes en tournant. Possibilité d'ajouter la purée de noisettes.

Hors du feu, incorporez le sucre. Versez dans des ramequins et saupoudrez de cannelle. Possibilité de saupoudrer d'une pointe de cacao.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	115	3	4	17

Equivalence => 1 part = 1 portion de fruits +1 càc de matières grasses