

Menu équilibré



Mars 2018

Maïs, cœurs de palmiers vinaigrette et dés de mimolette
Bavette échalote / haricots verts persillés
Panier croustillant aux fruits sur lit de crème au citron



Panier croustillant aux fruits sur lit de crème au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 feuilles de bricks,
- 15 g de beurre,
- 1 œuf,
- 100 g de mascarpone,
- 50 g de sucre,
- 1 cuillère à café de fécule de maïs,
- 1 citron,
- 1 orange,
- 1 kiwi,
- 200g de framboises surgelées.

Préparation des paniers

Préchauffer le four à 200°C. Rabattre les côtés de chaque feuille de brick afin d'obtenir un carré. Faire fondre le beurre puis en badigeonner les feuilles de brick à l'aide d'un pinceau. Mettre les feuilles de brick dans des emportes pièces (cercles ou moules à muffins) pour qu'elles prennent la forme de paniers à la cuisson. Les enfourner 6 minutes au four. Laisser refroidir avant de démouler.

Préparation de la crème au citron

Râper finement le zeste du citron et le presser. Mettre dans une petite casserole le zeste, le jus de citron, la fécule, le sucre et l'œuf. Mélanger au fouet sur feu doux jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Laisser refroidir. Fouetter le mascarpone et l'ajouter à la crème. Réserver au frais

Préparation des fruits

Eplucher l'orange, prélever les segments et les couper en deux.

Eplucher le kiwi, le détailler en cubes et les ajouter aux segments d'orange. Réserver au frais

Faire décongeler les framboises à température ambiante

Montage du dessert

Dans chaque panier répartir un lit de crème au citron et recouvrir de cubes de fruits et framboises. Déguster !

Equivalences glucidiques : 100g de maïs = 20 g de glucides
1 panier croustillant = 35 g de glucides