

Verrine de pamplemousse rose et coulis de citron

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 110.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.058

Les ingrédients

- 1.0 u Pamplemousse
- 4.0 gr Agar-agar
- 1.0 cc Zeste citron
- 50.0 cl lait demi écrémé
- 40.0 gr Sirop d'érable

Préparation de l'appareil

Délayer dans le lait froid 4gr de agar-agr, ajouter le zeste de citron et le sirop d'érable puis porter à ébullition 2 minutes sans cesser de remuer. Verser dans un saladier cette préparation et la réserver au frigo pendant au moins 2h le temps que l'agar-agar gélifie.

Préparation du pamplemousses

Peler les pamplemousses, puis peler à vifs les quartiers. Disposer quelques morceaux au fond des verrines. Avec un blender mixez la gelée de citron puis la répartir dans les verrines au dessus du pamplemousse. Terminez en ajouter un quartier de pamplemousse

Pour les gourmand, vous pouvez accompagner ce dessert d'un petit biscuit sablé.