

DOUCEUR DE MYRTILLES



(Compatible diabète)

Coût



Difficulté



Durée



INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 2 blancs d'œuf
- 75 g de Xylitol (sucre de bouleau)
- 55 g de poudre d'amandes
- 50 gr de farine de Sarrasin
- 60 gr de jus de pois chiche ou 60 gr de blancs d'œuf
- 1 c à S de rhum (selon goût)
- 50 gr d'huile d'olive

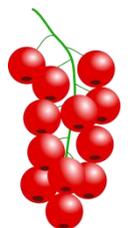


DEROULE DE LA RECETTE

- Mettre dans un saladier, le sucre, la farine et la poudre d'amandes tamisées
- Additionner les blancs d'œuf et mélanger l'ensemble
- Ajouter l'huile d'olive (en garder un fond pour huiler le moule), le rhum et remuer
- Batta le jus de pois chiche jusqu'à obtenir une préparation blanche et ferme, l'ajouter et la mélanger délicatement à la préparation
- Incorporer les myrtilles (en garder 3 ou 4 pour la décoration)
- Badigeonner le moule avec l'huile d'olive restante
- Verser la préparation dans le moule
- Enfourner 30 à 35 mn à 160°
- Démouler
- Bon appétit

VARIANTES

Vous pouvez également préparer ce dessert avec des groseilles, cassis ou autres fruits rouges que vous aimez...



SUGGESTIONS

Ne jetez pas vos jaunes d'œufs, vous pouvez les utiliser en omelette ou pour réaliser une mayonnaise

Les pois chiches peuvent également être rajoutés dans une salade composée, en association avec du quinoa, riz... ou dans un potage par exemple