



VERRINES D'ETE AUX FRAISES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour la crème pâtissière :

- 160 ml de lait ½ écrémé
- extrait de vanille
- 1 jaune d'œuf
- 25 gr de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe rase de farine

Pour la crème chantilly :

- 10 cl de crème épaisse
- 25 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la purée de fraises :

- 250 gr de fraises
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation de la recette :

Purée de fraises :

Laver, équeuter puis couper les fraises en morceaux.
Les saupoudrer de sucre vanillé.
Cuire puis mixer.
Réserver au frais.

Crème pâtissière :

Chauffer le lait avec l'extrait de vanille.

Travailler le jaune d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et blanchisse.

Incorporer la farine en pluie et bien mélanger.

Verser le lait bouillant sur la préparation en mélangeant.

Remettre à feu doux et porter doucement à ébullition sans cesser de remuer pendant 3 minutes.

Répartir dans le fond des verrines, laisser refroidir et mettre au frais.

Crème chantilly :

Fouetter la crème fraîche jusqu'à ce que le mélange épaisse, ajouter le sucre en poudre et le sachet de sucre vanillé.

Dresser les verrines avant de servir :

Dans le fond, mettre la crème pâtissière puis répartir de la purée de fraises et terminer par la crème chantilly.

Il est possible d'utiliser une poche à décorer pour la présentation.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr