

ILES FLOTTANTES A L'ABRICOT

547 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

200 g d'abricots

110 g de sucre

1/2 l de lait

1 gousse de vanille

3 blancs d'œufs

1. Ébouillantez les abricots pour en retirer la peau. Fendez-les en deux, enlevez les noyaux, cassez-les et retirez-en les amandes.
2. Versez le sucre en ajoutant 1/4 l d'eau et les amandes dans une casserole et faites cuire 10 minutes à découvert avant d'ajouter les fruits. Faites pocher les abricots 5 minutes, puis réduisez-les en purée et mettez à refroidir.
3. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre et à l'aide d'une poche à douille, formez de petits tas sur un papier sulfurisé.
4. Fendez la gousse de vanille en deux et mettez-la dans le lait; portez à ébullition. Faites y pocher 5 minutes les œufs en neige, sortez-les à l'aide d'une écumoire et faites-les égoutter.
5. Dressez les blancs d'œufs sur la purée d'abricots et décorez avec un peu de coulis de fraises ou de framboises.

JE VEUX SAVOIR: riche en beta-carotène, potassium peu calorique

ABRICOT

AVANTAGES: riche en beta-carotène, potassium peu calorique. les abricots sec sont riches en fibres

INCONVÉNIENTS: les abricots sec collent aux dent et peuvent provoquer des caries.