

Boulettes de semoule au séré sauce pomme-menthe

Ingrédients

Pour un moule d'env. 1,2 l

Pour 4 personnes

boulettes:

8 dl de lait

1 pincée de sel

1 sachet de sucre vanillé

3 cs de sucre

75 g de semoule d'épeautre

150 g de séré à la crème

sauce pomme-menthe:

3-4 pommes, env. 500 g, épluchées, coupées en dés

2 dl de jus de pomme

50 g de sucre

1 cc de jus de citron

quelques feuilles de menthe, finement ciselées

4 cs de chocolat noir, finement haché
feuilles de menthe pour décorer



Préparation

1. Boulettes: porter le lait à ébullition. Ajouter le sel, le sucre vanillé et le sucre. Verser la semoule en pluie tout en remuant. Laisser épaissir 30-40 minutes à feu doux.
2. Laisser légèrement refroidir. Incorporer le séré. Répartir dans le moule rincé à l'eau froide. Laisser prendre une nuit au réfrigérateur à couvert.
3. Sauce pommes-menthe: porter à ébullition le jus de pomme, le sucre et le citron pendant quelques instants. Laisser éventuellement refroidir et incorporer la menthe ciselée.
4. Former des boules de semoule à l'aide d'un portionneur à glace. Disposer sur des assiettes. Napper de sauce pomme-menthe. Parsemer de chocolat et décorer de feuilles de menthe.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 498 kcal; protéines: 13 g; lipides: 17 g; glucides: 72 g.