

Compote de rhubarbe et crème vanillée

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 tasses en verre d'env. 2,5 dl

Compote:

500 g de rhubarbe parée, coupée en dés

75 g de sucre

1 cc de jus de citron

2 cs de fécule de maïs

2 cs de jus d'orange

1 cs de miel

Crème vanillée:

1 dl de crème

1 bâton de vanille, graines raclées

1 cs de miel



Préparation

Préparation: env. 30 min

Refroidissement: env. 2 h ou toute la nuit

1. Compote: cuire à couvert la rhubarbe avec le sucre et le jus de citron. Diluer la fécule de maïs dans le jus d'orange. Mélanger soigneusement avec la rhubarbe, porter brièvement à ébullition en remuant. Incorporer le miel. Répartir dans les verres, laisser refroidir.
2. Fouetter la crème avec la vanille et le miel. En coiffer la compote.

Remplacer la crème vanillée par de la mousse de lait aromatisée à la vanille.

Remplacer la vanille par 1 zeste râpé de citron vert et incorporer à la crème.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 210 kcal; protéines: 1 g; lipides: 9 g; glucides: 30 g.