



Phase: **active, attaque, stabilisation**

Type: **Dessert**

Recette: **Coeur St Valentin**

Calories

180 par personne

Préparation

25 min

Cuisson

15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 paquets de biscuits Dietplus© saveur beurre réduits en poudre
- 20 gr de beurre à 20% MG fondu
- 200 ml de lait écrémé + 1 fond pour diluer l'agar-agar
- 50 ml de crème à 5% MG
- ½ sachet d'agar-agar
- ¼ de gousse de vanille
- 1 grosse cs d'édulcorant
- 50g de coulis de fruits rouges

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger le beurre et les biscuits
3. Etaler en couche fine et cuire 10 minutes
4. Porter à ébullition le lait, la crème et la vanille
5. Diluer l'agar-agar dans un fond de lait, bien mélanger.
6. Verser dans le lait et cuire 2 minutes en mélangeant.
7. Retirer du feu, enlever la gousse de vanille et ajouter l'édulcorant.
8. Répartir dans les deux moules et laisser prendre au réfrigérateur 2 heures minimum.

Dressage :

9. Plonger les moules 15 à 20 secondes dans un bol d'eau bouillante pour faciliter le démoulage.
10. Déposer les cœurs sur une assiette.
11. Casser le biscuit grossièrement et décorer avec le coulis.
12. A déguster avec Amour!