

Kissel de fruits rouges au fromage blanc

Timéo BERTHEAS – étudiant en BTS diététique



Ingédients

- 300 g de fruits rouges surgelés
- 300 ml d'eau
- 30 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 150 g de fromage blanc
- Quelques feuilles de menthe



Technique

Chauffer les fruits rouges avec l'eau et le sucre pendant environ 5 minutes.
Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide.
Ajouter la fécule aux fruits rouges tout en remuant.
Poursuivre jusqu'à épaississement de la préparation.
Laisser refroidir puis placer au frais.
Servir dans des verrines avec le fromage blanc.
Décorer avec quelques fruits rouges et de la menthe.

3 personnes

10 min de préparation

2 h de repos au frais



Lycée Valérie Larbaud – Cusset

