



VERRINE PÊCHE MENTHE

Un dessert frais et gourmand.

 15 minutes 15 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 6 pêches (750 g)
- 20 grammes de menthe, fraîche
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 60 grammes d'amandes en poudre
- 60 grammes d'amandes effilées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un mixeur mettez la poudre d'amandes avec les feuilles de menthe, mixez en ajoutant au fur et à mesure l'huile d'olive.
- 2° Épluchez puis taillez les fruits en brunoise.
- 3° Mélangez ensuite le pesto de menthe et les fruits, puis réservez.
- 4° Faites griller les amandes effilées dans un poêle anti-adhésive.
- 5° Dans une verrine disposez les fruits au pesto de menthe puis parsemez d'amandes torréfiées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (149 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	90 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	5 g	10 %
GLUCIDES	8 g	12 g	5 %
SUCRES	7 g	11 g	12 %
LIPIDES	5 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	2 mg	4 mg	0 %