Welter Ketty
Diététicien · 499502177

PAPILLOTES DE PÊCHE À LA VERVEINE

Un dessert fruité à consommer tiède ou froid.

15 minutes
25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 pêches jaunes
- 150 grammes de groseilles
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- De la verveine
- 30 grammes de sucre roux

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 180 °C (th.6)
2° Pelez les pêches, coupez les en deux et enlevez les noyaux. Egrenez les groseilles.
3° Disposez 3 oreillons de pêche sur une feuille de papier sulfurisé de 25 cm de long. Saupoudrez de vergeoise et arrosez de crème. Répartissez les groseilles autour, recouvrez d'un petit bouquet de verveine. Posez une autre feuille de papier sulfurisé par-dessus. Repliez de tout les côtés et fermez hermétiquement. Réalisez ainsi 3 autres papillotes.
4° Enfournez les papillotes pour 10 minutes. Laissez tiédir un peu avant de découpez le dessus avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (132 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	122 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	13 g	17 g	6 %
SUCRES	11 g	15 g	17 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	12 mg	15 mg	1 %