

CAFÉ LIÉGOIS DE ST-VALENTIN



Ingrédients :



100g de cassonade



50cl de lait entier



30cl de café



50g de maïzena



40cl de crème fraîche liquide



50g de mascarpone



20g de sucre impalpable

Mode de préparation :



1. Diluer la maïzena dans 10cl de lait.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le restant du lait avec 20cl de crème et l'entièreté de la cassonade.
3. Incorporer la maïzena diluée et le café dans la casserole.
4. Mélanger sur feu moyen jusqu'à ce que la crème épaississe.
5. Répartir cette crème dans des verrines et laisser refroidir.
6. Pour faire la chantilly, battre le restant de crème avec le mascarpone.
7. Incorporer le sucre impalpable petit à petit.
8. Répartir la chantilly sur les crèmes au café.
9. Réserver au frais au moins 2h avant de déguster.

Pour enrichir davantage, vous pouvez remplacer 20cl de café par un complément nutritionnel oral goût moka (200ml hyperprotéiné et hypercalorique, concentré)
Vous pouvez aussi prendre une crème fouettée en bombe du commerce.

8 verrines

Pour 1 verrine :
350kcal

Pour 1 verrine :
7,5g de prot

Réalisé par le service diététique

