

Yourt à la rhubarbe

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

- 1 belle branche de rhubarbe, lavée, parée et coupée en petits morceaux
- 1 yaourt nature entier onctueux (yaourt nature bio de la Migros ou de la Coop) (180g)
- 1cs sucre (10g)
- 1 feuille de menthe pour la décoration

Préparation :

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les morceaux de rhubarbe à feu doux jusqu'à ce qu'ils se défassent.

Transvaser la rhubarbe dans un bol et laisser refroidir.

Mélanger le yaourt nature, la rhubarbe et le sucre.

Servir frais.

Cette recette apporte 10g de glucides par personne.

Remarque : ce yaourt pourrait être consommé sans sucre ajouté. Son avantage est d'avoir un très bon goût de rhubarbe avec une quantité de sucre ajouté maîtrisée et tout à fait acceptable. Pour comparer, un yaourt industriel de ce type apporte entre 25 et 29g de glucides par personne.

