



# YAOURT GREC AU MIEL

Avec du citron, des amandes, du thym frais et des éclats de spéculoos



 Très facile

 Total : 10-12 min.

 Consommer dans les 5 jours

Le miel et le yaourt grec constituent la base du dessert grec classique yiaourti me méli. Dans cette variante, vous allez ajouter des éclats de spéculoos et des amandes dorées pour le croquant et du jus de citron et du thym frais pour la fraîcheur.



Citron



Thym frais \*



Amandes effilées



Miel



Yaourt grec \*



Éclats de spéculoos

# DÉLICIEUX — DESSERT

## YAOURT GREC AU MIEL

### USTENSILES :

Râpe fine et poêle.



**1** Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Détachez les feuilles de **thym** des brins et ciselez-les.



**2** Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y dorer les **amandes** effilées 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu sur doux et ajoutez le **miel**. Laissez-le fondre, puis ajoutez 1/2 cs de **jus de citron** par personne. Laissez mijoter 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait un peu réduit.



**3** Hors du feu, incorporez le **thym** à la **sauce au miel et aux amandes**. Versez le **yaourt grec** dans les bols et arrosez avec la **sauce**. Garnissez avec les **éclats de spéculoos** et saupoudrez de **zeste de citron** à votre guise.

INGRÉDIENTS	2P	4P	VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Citron (pc)	1/2	1	Énergie (kJ/kcal)	2326 / 556	804 / 192
Thym frais (g) 23) *	2 1/2	5	Lipides (g)	34	12
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	15	30	Dont saturés (g)	17,7	6,1
Miel (petit pot)	2	4	Glucides (g)	49	17
Yaourt grec (ml) 7) *	400	800	Dont sucres (g)	38,6	13,4
Éclats de spéculoos (g) 1)	60	120	Fibres (g)	1	0
À ajouter vous-même			Protéines (g)	12	4
Beurre (cs)	1/2	1	Sel (g)	0,4	0,2

\* Conserver au réfrigérateur

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !