

Parfait cerise-romarin

Ingrédients

Pour 6 personnes

6-12 ramequins individuels

préparation de base:

3 blancs d'oeufs

1 cs de sucre

4 dl de crème entière

3 jaunes d'oeufs

100 g de sucre

parfait à la cerise:

200 g de cerises, dénoyautées (soit env. 180 g de fruits)

1 cs de kirsch ou de lait

3 cs de noix de coco râpée

décoration:

quelques lamelles de noix de coco séchée

quelques brins de romarin

6-12 cerises fraîches ou cerises cocktail

un peu de sucre glace

parfait au romarin:

1-2 cc de romarin ciselé

1-2 cc de sucre

un peu de poivre



Préparation

préparation: env. 25 min

congélation: au moins 3-4 h

1. Préparation de base: battre les blancs d'oeufs en neige ferme. Ajouter le sucre, continuer de battre jusqu'à ce que la masse brille. Fouetter fermement la crème. Battre les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'une masse claire et aérienne. Incorporer délicatement les blancs en neige et la crème aux jaunes d'oeufs. Partager en deux portions égales.
2. Parfait à la cerise: réduire grossièrement en purée les cerises et le kirsch ou le lait, de manière à laisser de petits morceaux de fruit. Incorporer avec la noix de coco râpée à l'une des moitiés de la préparation de base.
3. Parfait au romarin: piler le romarin et le sucre au mortier. Incorporer avec le poivre à l'autre moitié de la préparation de base.
4. Répartir le parfait à la cerise dans des ramequins, recouvrir de parfait au romarin. Placer 3-4 h au congélateur. Laisser décongeler brièvement avant de servir, décorer.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 399 kcal; protéines: 6 g; lipides: 6 g; glucides: 6 g.