

Bavarois aux fruits rouges



INGRÉDIENTS

- 400g de fromage blanc lisse
- 200g de fruits rouges en mélange
- 80g de sucre en poudre
- 6 feuilles de gélatine
- 1 càc de vanille en poudre
- 30g de pistaches non salées concassées

PRÉPARATION

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Versez 5cl d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre en poudre et la vanille, puis portez à ébullition.

Faites bouillir 5 minutes puis retirez du feu.

Essorez soigneusement la gélatine et faites-la fondre en fouettant dans le sirop vanillé.

Versez le sirop dans le fromage blanc et mélangez bien.

Chemisez un moule rond de film alimentaire et versez-y le fromage blanc. Tapez doucement le fond du moule sur le plan de travail pour bien tasser et placez au frais pendant 2 heures.

Démoulez le bavarois dans un plat et recouvrez-le de fruits rouges.

Servez aussitôt parsemé de pistaches et accompagné d'un coulis de fruits rouges.



Atouts nutritionnels

Une recette simple et légère,
faible en glucides et lipides.

ASTUCE : ce bavarois peut être réalisé en toutes saisons en remplaçant les fruits rouges par des abricots, des nectarines ou encore des poires coupées en petits morceaux.



Valeurs nutritionnelles

Pour 1 personne :

150 Kcal	Protéines : 8g
Glucides : 20g	Lipides : 5g



Recette proposée par
Anne-Catherine,
diététicienne
à notre agence de Lille.