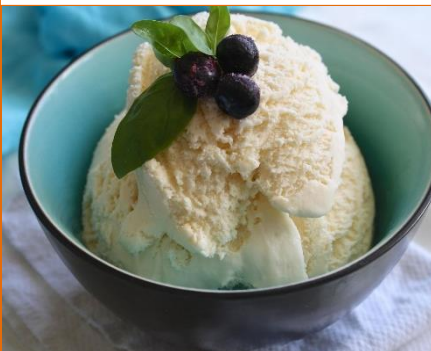


Recette sucrée : Juillet 2019

Ingrédients

- 800 g de pêches bien mûres
- 100 g de sucre glace
- 200 g de fromage blanc à 20%
- 1 citron (jaune)
- 150 g de cassis



Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciens

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Repos: 3h minimum

Préparation



- Éplucher les pêches et les ébouillanter quelques minutes dans une casserole d'eau.
- Retirer les et mixer avec le jus d'1/2 citron.
- Ajouter la moitié du sucre glace.
- Battre le fromage blanc et l'ajouter au mélange.
- Verser dans un moule à cake.
- Couvrir d'une feuille de papier aluminium.
- Mettre au congélateur pendant au moins 3h.
- Pendant ce temps là, mixer les cassis avec le reste de jus de citron et de sucre glace.
- Au moment de servir, démouler la mousse et l'arroser de sirop de cassis.

Valeurs nutritionnelles par personne :

Kcal : 159

Protéines : 2,5 g

Glucides : 32,5 g

Lipides : 1 g



C'est une recette de saison,
légère, riche en vitamine C,
fibres et polyphénols qui ont
un rôle antioxydant.