

# 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.