

Verrine de gâteau au fromage sans cuisson



Voici une recette facile et rapide à faire pour un dessert gourmand et satisfaisant: La verrine de gâteau au fromage sans cuisson. Un dessert riche en saveurs et en textures, parfait pour terminer un repas en beauté!

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 195

Lipides 9

Glucides 22

Fibres 2

Protéines 7

Sodium 160

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de fraises congelées, dégelées
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de chia
- 80 ml (? de tasse) de chapelure de biscuits (graham ou autre)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre ramolli
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème léger

- 15 ml (1 c. à table) de cacao en poudre

Préparation

1. Dans un premier bol, écraser les fraises à l'aide d'une fourchette et y ajouter les graines de chia. Laisser reposer.
2. Dans un second bol, mélanger la chapelure avec le beurre.
3. Dans un troisième bol, fouetter le yogourt grec, le fromage à la crème, le sirop d'érable et le cacao jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Répartir la chapelure au fond de quatre verrines, y ajouter le mélange fromagé et garnir de purée de fraises.
5. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse