

Gâteau au fromage sans cuisson



J'adore les desserts fromagés, mais l'été, je préfère éviter d'allumer le four. Ce gâteau au fromage sans cuisson, simple et nourrissant, est vite devenu un incontournable chez moi. Nos nutritionnistes diététistes l'adorent, car il se glisse aussi bien comme collation protéinée après l'entraînement que comme touche sucrée et nutritive en fin de repas, en plus d'être rapide à préparer et plein de saveur! Pour d'autres idées, visitez notre [Top 15 des meilleurs desserts protéinés](#).

Préparation 20 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 240 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 210

Lipides 7

Glucides 25

Fibres 2

Protéines 12

Sodium 200

Ingrédients

Croûte:

- 310 ml (1 ¼ tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de dattes séchées, dénoyautées
- 60 ml (¼ tasse) de noix au choix (ici des noix de cajous)
- 60 ml (¼ tasse) de lait 2 %
- 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade, ou de sucre blanc

Garniture:

- 1 paquet de 340 g (12 oz) de fromage à la crème léger
- 250 ml (1 tasse) de fromage cottage 2 %
- 2 mesures (ou 60 ml / ¼ tasse) de poudre de protéines à la vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade, ou de sucre blanc

Garniture aux framboises:

- 125 ml (½ tasse) de framboises
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- Framboises fraîches, pour décorer (facultatif)

Préparation

1. Dans un robot culinaire, combiner les flocons d'avoine, les noix et les dattes jusqu'à l'obtention d'une texture farineuse. Ajouter le lait et la cassonade, puis mélanger de nouveau jusqu'à ce que le mélange se tienne.
2. Tapisser un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre de papier parchemin. Presser la préparation uniformément dans le fond du moule pour former la croûte. Réfrigérer
3. Dans le même bol du robot culinaire, mélanger le fromage à la crème, le fromage cottage, la poudre de protéine et la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
4. Verser la garniture sur la croûte et lisser à l'aide d'une spatule.
5. Dans un petit bol, écraser les framboises avec le sirop d'érable à la fourchette. Répartir sur le dessus du gâteau. Réfrigérer au moins 4 heures (ou 2 heures au congélateur) ou jusqu'à ce que la texture soit ferme.
6. Garnir de framboises fraîches au moment de servir, si désiré.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et