

Cheesecake japonais version déjeuner en pot



Avez-vous vu la tendance du gâteau au fromage japonais (sans fromage) qui envahit les médias sociaux ? Nous l'avons revisité pour en faire un véritable déjeuner complet, et non un simple dessert. Préparé la veille, il gagne en saveur et en texture : crémeux, légèrement croquant et incroyablement rassasiant. Nos nutritionnistes apprécient particulièrement cette option puisqu'elle est à la fois délicieuse, riche en protéines et en fibres. Pour encore plus d'inspiration, jeter un coup d'œil à nos [Deux semaines de déjeuners variés](#).

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 60 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 530

Lipides 24

Glucides 45

Fibres 13

Protéines 24

Sodium 145

Ingrédients

La base

- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine (gros flocons ou à cuisson rapide)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble ou pacanes concassées
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

Le yogourt

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 2 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 biscuits Speculoos, cassés en morceaux de taille moyenne

Garniture fruitée

- 125 ml (½ tasse) de fraises et de framboises décongelées écrasées
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de chia

Préparation

1. Au fond d'un pot hermétique, mélanger l'avoine, les graines de lin, le beurre d'amandes, les noix et le sirop d'érable. Presser fermement avec une cuillère pour former une base compacte.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt, le sirop d'érable, la vanille et les morceaux de biscuits. Verser délicatement ce mélange sur la base.
3. Réfrigérer au moins 1h ou idéalement toute la nuit.
4. Au moment de servir, mélanger les fruits avec les graines de chia. Laisser reposer 5 minutes afin d'épaissir légèrement. Ajouter sur le dessus et servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux