PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories

Préparation: 15 minutes

Congélation: 3 heures

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.

2. Fouettez les jaunes d'oeufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.

3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d'eau, jusqu'à formation d'un sirop au filet.

4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d'oeufs et fouettez bien jusqu'à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.

5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

JE VEUX SAVOIR: La framboise est une très bonne source de vitamine C, d'acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoides qui pourrait aider à prévenir le cancer.

FRAMBOISE

AVANTAGES: riche en vitamine C, acide folique, de fer et de potassium. Riche en bioflavonoides qui pourrait aider à prévenir le cancer.

INCONVÉNIENTS: renferme un salicylate naturel pouvant déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles à l'aspirine. Renferme de l'acide oxalique pouvant favoriser la formation de calculs urinaires ou rénaux chez les personnes prédisposées.

COUPES FRAMBOISES CHOCOLAT 283 calories

Cuisson: 15 Minutes

4 Personnes:

2 dl de crème liquide très froide

100 g de fromage blanc à 20% M.G.

30 g de sucre

250 g de framboises

10 à 20 g de chocolat noir râpé

2 cs d'amandes effilées 20 g

1. Lavez rapidement les framboises. Prélevez-en 100 g que vous hachez grossièrement et mêlez au fromage blanc. Ajoutez le sucre et mélangez.

2. Montez la crème liquide en chantilly, mettez-en un tiers de coté et incorporez le reste le reste à la préparation précédente.

3. Faire griller les amandes effilées dans une poêle chaude. Râpez le chocolat à l'aide d'une râpe à gros trous.

4. Dans 4 coupes à glace répartissez la moitié de la crème aux framboises. Ajoutez quelques framboises entières (4 par coupes). Parsemez de la moitié des amandes effilées et de la moitié des copeaux de chocolat. Recouvrez de crème puis de framboises entières. Terminez par de la chantilly et parsemez du reste des amendes et du chocolat.

Servez frais.