CHARLOTTE AUX FRAMBOISES

Dimanche 14 août 2016

Un moment de gourmandise mais bien contrôlée quitte à reprendre une deuxième part

Charlotte aux framboises : 8 parts et 3pp-3 sp par part

-22 biscuits à la cuillère

-350 g de fromage blanc 0 %*

-350 g de framboises*+ 100g pour la décoration

-2 cuillerées à soupe de sirop fruits rouges sans sucre

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé*

-1 cuillerée à soupe d’édulcorant liquide

-5 feuilles de gélatine

-250 ml d’eau

Tremper la gélatine 10 minutes minimum dans de l’eau froide puis l’essorer et la diluer dans le lait chaud hors feu.

Mettre les framboises dans le fromage blanc avec la gélatine lait, mixer, passer au chinois .Rajouter l’édulcorant et gouter quitte à rajouter de l’édulcorant si vous aimez le goût sucré. Laisser prendre en mousse au frais minimum 2 heures

Au bout de ce temps, diluer le sirop dans l’eau chaude, tremper rapidement chaque biscuit dedans et tapisser les parois d’un moule à charlotte avec 12 biscuits, le fond avec 5 biscuits .Remplir de mousse framboise et fermer la base avec les 5 derniers biscuits

Mettre une petite assiette dessus avec un poids et au frais 24 h

Décorer de framboises dessus et autour

Et après, vous démoulez et vous faites un péché de gourmandise sans remord (lol)

A faire avec d’autres fruits de la même manière.

Pour le repas : salade de chou rouge + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp)-brochette de filet mignon (6pp- 4 sp)-haricots verts champignons dans un fond de veau (1pp- 1 sp)-1 part de charlotte aux framboises (3 pp- 3 sp).Total : 11pp- 9 sp

Bon dimanche à vous toutes et tous