

GÂTEAU AUX CERISES

Dimanche 28 Mai 2017

Très belle fête des Mères et pour accompagner :



Gâteau aux cerises 6 parts et 2pp- 2 sp par part

- 250 g de fromage blanc à 0%*
- 50 g de farine
- 30 g de maïzena
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 5 sticks de 1 g de sucralose
- 2 sticks de canderel vanille

-1 œuf moyen + 1 blanc*

-25 ml de lait écrémé*

-100 g de cerises dénoyautées*

Préchauffer le four 180 °

Battre le fromage blanc avec le sucralose, le candérel et le jaune d'œuf

Délayer la maïzena dans le lait et la rajouter à la préparation précédente avec la farine et la levure

Monter en neige les 2 blancs et les rajouter avec précaution

Quand le mélange est bien lisse, rajouter les cerises et verser dans un plat en silicone.

Enfourner et cuire 40 minutes (fonction du four)

Le laisser refroidir (il se dégonfle un peu et c'est normal), le démouler

S'il en reste après le repas, le garder au frais

Pour 4 parts, compter 3pp- 3 sp

Pour le repas : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée +50 g de fromage blanc 0% (2pp- 2 sp) -120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp) – haricots verts fond de rôti (1pp- 1 sp) -1 part de gâteau aux cerises (2pp- 2 sp) -1 poignée de cerises (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 8sp

Très bon dimanche et une jolie rose pour toutes les mamans de France et de Navarre

