

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

VERRINE EXPRESS FAÇON CHARLOTTE AUX FRAISES



Texture onctueuse pour un plaisir tout en fraîcheur !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 6 €
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 12 biscuits cuillère
- 250 ml de jus de pomme
- 150 g de fraises fraîches (ou surgelées)
- 230 g de skyr
- 130 g de mascarpone
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à café de sucre

Les + nutrition gourmande

- Fraises : riches en vitamine C et en antioxydants, elles apportent fraîcheur et douceur tout en étant peu sucrées naturellement.
- Skyr : apporte une forte densité en protéines avec très peu de matières grasses, idéal pour un dessert léger mais rassasiant.
- Biscuits cuillère imbibés : permettent d'obtenir une texture tendre et humide, adaptée pour faciliter la déglutition.

Préparation

Préparer le coulis en mixant les fraises jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.

Dans un bol, fouetter le skyr, le mascarpone, le sucre vanillé et le sucre pour obtenir une crème homogène. Tailler en deux les biscuits cuillère pour qu'ils soient ajustés à la hauteur des verrines si nécessaire.

Montage des verrines

Imbiber rapidement les biscuits dans le jus de pomme, sans les détremper. Disposer les biscuits imbibés tout autour de chaque verrine.

Verser une couche de coulis de fraises au fond. Recouvrir avec le mélange crémeux skyr-mascarpone. Réserver les verrines au frais pendant au moins 15 minutes avant de servir.

Astuce pour varier les saveurs :

Ajouter quelques éclats de noix ou des morceaux de fruits pour enrichir la texture et varier les plaisirs tout en restant dans une approche équilibrée.