

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

GÂTEAU LÉGER AU FROMAGE BLANC ET ABRICOTS



Moelleux, fruité, riche en protéines !

Pour 8 à 12 parts

- Coût moyen : 7 €
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 1H20

Ingrédients

- 500 g de fromage blanc
- 80 g de cassonade
- 100 g de maïzena
- 50 g de lait écrémé en poudre
- 5 œufs
- Le zeste d'un citron bio
- 6 abricots mûrs
- 1 c. à soupe de sucre glace (pour les blancs)
- 6 g de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

Les + nutrition gourmande

- Fromage blanc : riche en protéines et en calcium, il apporte une texture fondante sans alourdir le dessert.
- Lait écrémé en poudre : booste l'apport protéique sans matières grasses ajoutées.
- Œufs : source de protéines complètes, essentiels à la construction musculaire.



Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec la cassonade et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne légèrement mousseux. Ajouter le zeste de citron, puis le fromage blanc. Bien mélanger. Incorporer la maïzena, le lait écrémé en poudre et la levure. Monter les blancs en neige. Quand ils commencent à prendre, incorporer 1 c. à soupe de sucre glace pour les stabiliser. Incorporer les blancs délicatement à la préparation à l'aide d'une spatule. Ne pas trop casser la texture.

Laver, dénoyauter et couper les abricots en quartiers.

Chemiser un moule rond à bords hauts : huiler légèrement le fond et les bords du moule, puis saupoudrer légèrement de farine pour éviter que le gâteau n'attache. Ou tapisser simplement le moule de papier cuisson pour un démoulage encore plus facile, sans ajout de matière.

Verser la préparation dans le moule. Répartir les morceaux d'abricots à la surface. Enfourner pour 20 minutes à 180°C laisser le four ouvert 10 secondes pour évacuer l'air chaud puis puis 1 heure à 150°C.

Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Astuce pour varier les saveurs

Remplacer les abricots par des framboises ou des pêches selon la saison, ou ajouter une pointe de romarin ou de vanille naturelle pour rehausser les arômes sans sucre ajouté.