



*Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

---

## GÂTEAU AU FROMAGE BLANC

**TEMPS DE PREPARATION: 15 mn**

**CALORIES AU 100 g : 120**

**CALORIES A LA PART : 150 (6 parts)**

### INGREDIENTS:

500 g de fromage blanc à 0% M.G

4 œufs

1 citron

50 g de farine

30 g de miel

20 g de sucre semoule

### METHODE :

Cette recette sans édulcorant permet de proposer un dessert basse calorie et très agréable à déguster. Sa simplicité et sa délicatesse sont les principaux atouts de ce dessert diététique.

Commencez par clarifier les œufs afin de séparer les jaunes et les blancs.

Ajoutez le miel aux jaunes, puis mélangez à l'aide d'un fouet.

Poursuivez en ajoutant la farine, le zeste de citron ainsi que le jus de citron. Mélangez le tout.

Incorporez le fromage blanc à 0% de matière grasse.

Préchauffez votre four à 210°C (Thermostat 7) pendant 10 mn.

Montez les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique, puis ajoutez le sucre semoule ensuite afin de les meringuer légèrement. Il ne vous reste plus qu'à les rajouter au mélange précédent.

Versez cette préparation dans un plat à four, puis dans un second plat plus grand, versez de l'eau afin de créer un bain-marie pour la cuisson du gâteau.

Disposez le tout dans votre four chaud, puis laissez cuire au bain-marie pendant 30 mn.

Diminuez alors la température du four à 150 °C (Thermostat 5), puis poursuivez la cuisson pendant 1 heure environ.

Après refroidissement, démoulez sur un plat à servir, coupez vos parts puis servez.

Bon appétit ! Et n'oubliez pas que contrairement à ce que l'on vous dit, la gourmandise n'est pas un vilain défaut !