



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

GRATIN AUX FRUITS

TEMPS DE PREPARATION: 15 mn

CALORIES AU 100 g : 105

CALORIES A LA PART : 190 (8 parts)

INGREDIENTS:

200 g de banane
200 g de pomme
200 g de framboises
600 g de fromage blanc à 0% de M.G
4 œufs
50 g de miel
20 g de maïzena.

METHODE :

Léger et savoureux, ce gratin aux fruits enchantera vos convives ! L'association de ces saveurs est une véritable réussite pour tous les gourmands, alors ne tardez pas et préparez vous à faire plaisir !

Commencez par nettoyer, éplucher, puis couper en morceaux tous ces fruits.

Ne faites pas des morceaux trop petits, au risque qu'ils se transforment en purée à la cuisson.

Cassez les œufs dans un récipient, ajoutez le miel, puis blanchissez l'ensemble à l'aide d'un fouet.

Ajoutez la maïzena, mélangez et poursuivez en incorporant le fromage blanc à 0%.

Terminez en mélangeant vos fruits coupés en morceaux à cette préparation.

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

Versez votre préparation dans un moule antiadhésif ou en silicone.

Mettez au four puis laissez cuire pendant 30 mn environ.

Vous pouvez déguster ce gratin lorsqu'il est encore tiède, ou après l'avoir laissé refroidir.

Le mieux étant de le laisser dans le moule, sans chercher à le présenter sur un plat à servir.

Voilà, c'est prêt ! Simple et rapide, une délicate odeur se dégagera de votre cuisine pour attirer l'attention de votre table. C'est à cet instant que vous entendrez : « Mais, qu'as-tu fait d'aussi bon ! ».