



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

---

## GRATIN DE FRAISES

**TEMPS DE PREPARATION: 15 mn**

**CALORIES AU 100 g : 90**

**CALORIES A LA PART : 187 (6 parts)**

### INGREDIENTS:

500 g de fromage blanc à 0% M.G

450 g de fraises

4 œufs

75 g de sucre

20 g de maïzena

### METHODE :

Cette recette est sans édulcorant, mais n'en est pas moins très appréciée par tous les gourmands !  
La fraise est un fruit qui sait servir la gourmandise sur un plateau et ce gratin en fait un merveilleux compagnon.

Commencez par nettoyer les fraises à l'aide d'un torchon humide. Suivant la saison, il vous est possible d'utiliser des fraises surgelées au lieu de fruits frais, ou bien alors de les remplacer par des framboises surgelées, ce qui ne change rien à la teneur calorique de cette recette.

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

Ajoutez la maïzena puis mélangez énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.

Incorporez le fromage blanc à 0% de matière grasse.

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

Disposez les fraises (ou les framboises) dans un plat à four, puis versez la préparation par-dessus.

Enfournez dans le four chaud et laissez cuire pendant 25 à 30 mn environ, tout en surveillant la cuisson régulièrement.

Laissez tiédir avant de démouler sur un plat à servir puis servez aussitôt ou laissez refroidir complètement. C'est vous qui décidez !

Si vous n'avez pas l'habitude des éloges, commencez à vous faire à l'idée, car il y en a très peu qui ont pu résister à cet appel de gourmandise !

Vos convives resteront sans voix face à votre talent !