Alexandra Gouzy
Diététicien · 409501426

TRIFLE EXPRESS

le trifle est un dessert qui comprend 3 couches : ici fruitée , crémeuse et croquante . et tout est possible à partir de là !

15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis) ou 250 grammes de fruit cru (ici 2 kiwis et 1 banane) ou 4 unités petites de kiwi, pulpe et graines, cru (300 g) ou 2 unités petites de banane, pulpe, crue (220 g)
- 4 pots moyens de fromage blanc nature, 3% MG environ (400 g) ou 2 cuillères à soupe par verre à tapas !
- 4 cuillères à café de sucre vanillé (20 g) soit 2 sachets de sucre vanillé ou 2 cuillere à soupe de sucre roux + poudre de vanille
- 4 biscuit sec aux oeufs à la cuillère ou Boudoir ou 4 unites de biscuit roses de reims (40 g)
- 4 cuillères à café moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Premiere étape, mettre un bscuit à la cuillère au fond de chaque verrine ou verre à tapas , coupé en 2 . NB : pas besoin d'humidifier , le jus des fruits vont faire le job ; Si vous preferez les humecter , vous pouvez les tremper dans du jus de fruits comme le jus d'orange ou de l'eau (1 verre) avec du sirop de fruit .

2° Deuxieme étape Laver , Peler et couper les fruits en lamelle et en rondelle. les citroner avec une cuillere à soupe de jus de citron ou 1 vrai jus de citron pressé , afin d'éviter l'oxydation surtout de la banane . Les repartir sur les biscuits dans chaque verrine .

3° 3 ème étape Compter environ 2 cuillères à soupe de fromage blanc ou autre laitage nature par verrine soit 100g , 1 petit pot individuel et y ajouter les arômes de vanille (ou de zeste de citron) et le sucre . Mélanger bien . Repartir sur les fruits . Mettre au frigo pour que le biscuit s'imbibe ou pas ! On peut remplacer par un yaourt à la grecque plus gourmand et aussi par la mascarpone encore plus gourmand.

4° 4 ème étape : un toping à la poudre de cacao sans sucre avec une saupoudreuse ou une passoire fine . Compter environ un peu moins de 1 cc par verrine ! D'autres topings avec des graines ou des oléagineux toréfiées peuvent être proposés;

5° dessert rapide à mettre en place , à déguster de suite ou peut aussi être manger le lendemain !

6° dessert rapide à mettre en place , à déguster de suite ou peut aussi être manger le lendemain !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (185 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	180 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	10 g	20 %
GLUCIDES	14 g	25 g	10 %
SUCRES	11 g	20 g	23 %
LIPIDES	2 g	5 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	32 mg	59 mg	2 %