



BÛCHE GLACÉE AU YAOURT, MIEL ET ABRICOTS

Si les fruits sont surgelées, sortez-les du congélateur et laissez-les décongeler dans un récipient.

 10 minutes 2 heures et 40 minutes 8.1 portions

INGRÉDIENTS

- 200 gr de fromage blanc nature 0%
- 400 gr de yaourt nature 0%
- 40 grammes de miel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 gr de abricots frais
- 50 grammes de jus d'abricot nectar bio

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez le yaourt nature et le fromage blanc au congélateur pendant 10 mn. Une fois bien frais, versez-les dans un saladier. Ajoutez le sucre vanillé, le jus bien froid et le miel puis mélangez bien jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- 2° Placez le mélange dans un récipient métallique ou en silicone (afin de démouler facilement) pendant 30 mn au congélateur avant de passer à la suite. Au bout de ce temps, si les abricots sont fraîches, lavez-les puis égouttez-les.
- 3° Sortez le récipient métallique/silicone du congélateur et mélangez la glace au yaourt et au fromage blanc avec une cuillère.
- 4° Versez-en les 3/4 dans un moule à cake. Parsemez le dessus de abricots décongelées ou fraîches, en conservant une poignée pour la décoration.
- 5° Recouvrez le dessus avec le reste de glace au yaourt et au fromage blanc puis tassez bien la surface à l'aide d'une spatule.
- 6° Placez le moule à cake au congélateur pendant 2 heures minimum avant le service.
- 7° Sortez cette bûche glacée au yaourt, au miel et aux framboises 10 mn avant la dégustation, pour une consistance parfaite. Décorez-la d'abricots décongelées ou fraîches et de minis meringues pour plus de gourmandise.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (118 g)	% AR
ÉNERGIE	33 kcal	39 kcal	2 %
PROTÉINES	4 g	5 g	11 %
GLUCIDES	9 g	10 g	4 %
SUCRES	9 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	29 mg	34 mg	1 %