



CHEESECAKE À LA CITROUILLE

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 pots moyens de ricotta [500g]
- 4 pots moyens de fromage frais type petit suisse, nature, 10% MG environ [400 g]
- 50 grammes de sucre de coco
- 3 cuillères à café bombées de farine de blé tendre ou froment T65 [32 g]
- 150 grammes de potiron, rôti/cuit au four
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru [232 g]
- 4 grammes de cannelle, poudre
- 4 grammes de vanille, extrait aqueux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°.
- 2° Verser le sucre dans un saladier, ajouter la ricotta et le fromage frais, battre à petite vitesse, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
- 3° Ajouter la farine, mélanger - mais pas trop. Verser peu à peu la purée de citrouille, la cannelle, l'extrait de vanille et le sel, mélanger bien - la préparation doit être homogène.
- 4° Ajouter les oeufs - un après l'autre, le mélange doit être bien homogène avant d'ajouter l'oeuf suivant.
- 5° Verser la préparation dans un moule en pyrex[] légèrement huilé , baisser le four à 150° et enfourner pour 45 minutes.
- 6° Eteindre le four et y laisser le cheesecake 2 heures - sans ouvrir la porte du four.
- 7° Laisser refroidir à température ambiante et mettre au réfrigérateur au minimum 4 heures.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [168 g]	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	263 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	14 g	28 %
GLUCIDES	8 g	14 g	5 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	9 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	67 mg	112 mg	5 %