



CHEESECAKE

Un cheesecake gourmand et équilibré pour se faire plaisir sans aucune culpabilité !

 30 minutes 1 heure et 30 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 200 grammes de skyr
- 3 œufs (moyens)
- 70 grammes de sucre blanc
- 40 grammes de farine
- 200 grammes de biscuits Nutriscore A
- 70 grammes de beurre de cacahuète
- 200 grammes de fraise, crue
- 100 grammes de framboise, crue
- 100 grammes de myrtille, crue
- 20 grammes de sucre blanc
- 1 gousse de vanille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C. Préparation du fond : - Broyer les biscuits et ajouter le beurre de cacahuète, mélanger bien et tasser le mélange au fond d'un moule à fond amovible. (On peut aussi tapisser le moule d'un papier cuisson pour faciliter le démoulage par la suite)
- 2° Préparation de l'appareil : - Battre le fromage blanc et le skyr puis ajouter les œufs un à un, la farine, le sucre et la gousse de vanille. Mélanger bien. - Verser l'appareil sur le fond. Enfourner pendant 55 min à 180°C dans la partie basse du four.
- 3° Pendant que le cheesecake est train de cuire, préparer le coulis de fraises : - Laver, équeuter et couper les fraises en petits morceaux. Les placer dans une casserole et couvrir d'eau à hauteur. Ajouter 20g de sucre. - Porter à ébullition et faire cuire une 15ème de minutes en veillant à ce que le fond ne brûle pas. Ecraser au presse purée et filtrer pour avoir un coulis. - Réserver.
- 4° Une fois la cuisson du cheesecake terminée, verser le coulis sans le démouler. Laisser refroidir au moins 2H et réserver au frigo. Lorsque le cheesecake est froid, passer une lame de couteau le long du moule et démouler délicatement. Décorer avec les framboises et les myrtilles. C'est prêt !
- 5° Remarque : On peut remplacer le beurre de cacahuète par de l'huile de coco ou du beurre mais le cheesecake sera plus riche en lipides. Pour les biscuits qui servent à faire le fond, j'aime bien utiliser des biscuits qui ont un Nutriscore A, cela permet de contrôler la quantité de sucre et de matières grasses. On peut décliner la recette de nombreuses manières : en remplaçant la vanille par des zestes de citron par exemple.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (156 g)	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	256 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	12 g	23 %
GLUCIDES	20 g	30 g	12 %
SUCRES	11 g	17 g	19 %
LIPIDES	6 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	51 mg	80 mg	3 %