



## GÂTEAU AU FROMAGE BLANC

Un gâteau faible en calories et léger. Vous pouvez le décorer avec des fruits.

 15 minutes 55 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 5 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [290 g]
- 450 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru [95 g]
- 180 grammes de sucre blanc
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T65

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °.
- 2° Beurrez et farinez votre moule.
- 3° Zestez le citron.
- 4° Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- 5° Battez les jaunes avec le sucre.
- 6° Incorporez le zeste de citron, la farine, le fromage blanc et une pincée de sel.
- 7° Mélangez jusqu'à ce que cette crème soit bien homogène.
- 8° Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 9° Incorporez les blancs en neige dans la préparation au fromage blanc.
- 10° Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 40 min à mi-hauteur.
- 11° Laissez refroidir avant de démouler.
- 12° Réservez le gâteau au réfrigérateur, au moins 6 heures avant de servir.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (128 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 75 kcal   | 97 kcal             | 5 %  |
| PROTÉINES           | 7 g       | 9 g                 | 19 % |
| GLUCIDES            | 23 g      | 29 g                | 11 % |
| SUCRES              | 19 g      | 25 g                | 28 % |
| LIPIDES             | 3 g       | 3 g                 | 5 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 1 g                 | 4 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g       | 0 g                 | 1 %  |
| SODIUM              | 51 mg     | 66 mg               | 3 %  |