



PALETS AUX FRUITS ROUGES

Une recette croustillante et fruitée !

 20 minutes 30 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 petite barquette de framboises
- 1 petite barquette de myrtilles
- 1 petite barquette de groseilles
- 1 pâte à tarte brisée légère (230g)
- 45 grammes de mascarpone
- 1 petit suisse à 0%
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 c. à café d'édulcorant en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).
- 2° Étalez la pâte sur un plan de travail. Avec une tasse à café posée à l'envers ou cercle de cuisine, découpez 16 ronds de pâtes de 6.5 cm de diamètre. Les strier avec la pointe d'un couteau, les poser sur une plaque antiadhésive, mettez la feuille de cuisson par dessus et enfournez pour 8 minutes. Enlevez la feuille de cuisson et poursuivez la cuisson 2 minutes. Laissez refroidir sur une grille.
- 3° Mélangez le mascarpone et le petit-suisse avec l'édulcorant. Tartinez les palets de cette préparation. Disposez des framboises sur 8 palets. Arrangez les groseilles et les myrtilles en jouant sur les couleurs sur les 8 autres. Saupoudrer de sucre vanillé. Présentez le reste de fruits rouges dans une coupelle.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (92 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	144 kcal	7 %
PROTÉINES	4 g	3 g	6 %
GLUCIDES	21 g	20 g	8 %
SUCRES	8 g	7 g	8 %
LIPIDES	9 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	141 mg	129 mg	5 %