



MINI CHARLOTTES À L'ABRICOT

Un dessert très léger !

 15 minutes

 6 heures et 15 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes d'abricots au sirop
- 3 feuilles de gélatine **ou** 1 gramme d'agar (algue), séché
- 12 biscuit à la cuillère
- 1 pot de fromage blanc
- 4 sachets de crème anglaise surgelée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Egouttez les abricots tout en récupérant le sirop dans un récipient. Coupez chaque oreillon en quatre dans le sens de la longueur. Coupez les biscuits à la cuillère en deux, trempez-les dans le sirop d'abricots réservé.
- 2° Faites chauffer 4 cuillères à soupe de sirop d'abricot, délayez y de la gélatine essorée. Ajoutez le fromage blanc et mélangez.
- 3° Rincez sans essuyer 4 petits ramequin ronds. Tapissez les de 6 demi-biscuits détrempés. Répartissez les petits croissants d'abricot, versez le fromage blanc à la gélatine par-dessus, égalisez. Faites prendre 6 heures au réfrigérateur.
- 4° Laissez décongeler les sachets de crème anglaise au réfrigérateur ou faites les tremper 20 minutes dans de l'eau tiède. Démoulez les charlottes sur les assiettes de service. Nappez la crème anglaise.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (148 g)	% AR
ÉNERGIE	50 kcal	74 kcal	4 %
PROTÉINES	4 g	7 g	13 %
GLUCIDES	23 g	34 g	13 %
SUCRES	17 g	25 g	27 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	54 mg	81 mg	3 %