

## Mousse de fraises

**Pour 4 personnes :**

- 500 g de fraises
- 160 g de lait concentré non sucré 1/2 écrémé
- 3 c. à soupe d'édulcorant
- 1 citron
- feuilles de menthe (pour le décor)



Battez très vivement au fouet électrique le lait concentré jusqu'à ce qu'il devienne mousseux (le lait doit auparavant être bien froid).

Pressez le citron.

Lavez et équeutez les fraises, gardez-en quelques-unes entières pour le décor. Mettez le reste des fraises dans un mixeur avec le jus de citron et l'édulcorant. Mixez le tout et incorporez délicatement ce coulis au lait.

Mélangez bien et versez cette préparation dans des coupelles individuelles que vous placerez au réfrigérateur au moins pendant 2 heures.

Avant de servir, décorez de quelques feuilles de menthe et de fraises coupées en deux.

## Flan à la noix de coco râpée

**Pour 4 personnes :**

- 50 g de noix de coco râpée
- 250 g de lait concentré non sucré
- 250 ml de lait écrémé
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'édulcorant spécial cuisson



Battez les œufs entiers à l'aide d'une fourchette.

Dans un saladier, mélangez au batteur électrique les œufs, le lait écrémé, le lait concentré et l'édulcorant en poudre.

Ajoutez-y progressivement la noix de coco râpée, sans cesser de battre.

Versez cette préparation dans un plat légèrement graissé et mettez à chauffer puissance moyenne au micro-onde pendant 15 minutes (remuez à mi-cuisson) ou au four au bain-marie à thermostat 7-8 pendant environ 40 minutes.

## Plafoutis au fromage blanc et aux myrtilles

### **Pour 6 personnes :**

- 350 g de myrtilles
- 500 g de fromage blanc (à 20% de M.G)
- 1 citron
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de farine
- 75 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 1 pincée de sel



### **Pour le moule :**

- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre

Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C).

Beurrez l'intérieur d'un moule et saupoudrez-le d'une cuillère à café de sucre.

Dans une jatte, mélangez le fromage blanc, les jaunes d'œufs, le zeste râpé de citron, la farine et les raisins.

Montez les blancs d'œufs en neige avec le sel. Lorsqu'ils sont fermes, ajoutez le sucre.

Cessez de fouetter quand la masse est lisse et brillante.

Incorporez cette meringue à la préparation précédente.

Versez-en la moitié dans le moule. Répartissez les myrtilles et recouvrez le reste de pâte.

Enfournez et laissez cuire 40 min.

## Flan à la Poire

### **Pour 4 personnes :**

- 4 poires
- 250 ml de lait écrémé
- 2 œufs
- Vanille (poudre ou bâton)
- Edulcorant

Peler les 4 poires, enlever les pépins et les disposer bien égouttés dans 4 ramequins à four

Faire bouillir le lait avec la vanille.

Battre les œufs au fouet avec l'édulcorant.

Rajouter le lait chaud petit à petit en remuant.

Verser dans les ramequins et faire cuire à four moyen au bain-marie 30 minutes.

## *Tiramisu allégé*

**Pour 6 personnes :**

- 500 g de fromage blanc à 0% de MG
- 2 feuilles de gélatine
- 2 œufs
- 3 c. à soupe d'aspartame
- 1 boîte de boudoirs
- 1 tasse de café
- 3 c. à soupe d'amaretto ou de rhum
- 2 c. à soupe de cacao amer en poudre



Plongez la gélatine dans de l'eau froide puis faites-la fondre au bain-marie.

Dans un saladier versez le fromage blanc puis incorporez la gélatine. Ajoutez ensuite l'édulcorant.

Cassez les œufs, ne gardez que les blancs et montez-les en neige après y avoir ajouté une pincée de sel.

Incorporez délicatement les blancs en neige à votre préparation.

Dans une assiette, versez une tasse de café, dans une autre versez un fond d'amaretto (ou rhum). Trempez vos boudoirs successivement dans le café puis dans l'amaretto et tapissez-en les parois d'un plat.

Versez une couche de crème puis une seconde couche de boudoirs et terminez par une couche de crème. Mettez le plat au réfrigérateur plusieurs heures (1 nuit dans l'idéal).

Avant de servir saupoudrez de cacao.

## *Charlotte au chocolat*

**Pour 6-8 personnes :**

- 30 biscuits boudoirs
- 1 petite tasse de café
- 4 œufs
- 100 g de cacao dégraissé
- 1 pincée de sel



Cassez le chocolat en morceaux puis faites-les fondre sur feu doux en remuant délicatement.

Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.

Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel.

Versez le chocolat sur les jaunes, en mélangeant vivement.

Incorporez délicatement les blancs en neige à cette préparation.

Imbibez les biscuits à la cuillère de café puis tapissez-en un moule à charlotte. Versez ensuite la mousse au chocolat au milieu.

Mettez au réfrigérateur au moins 4 heures.

Avant de servir, vous pouvez décorer la charlotte de quelques copeaux de chocolat.