

Mini pots de gâteau au fromage aux fraises et au yogourt

Vous allez adorer cette version simplifiée, miniature et nutritive du traditionnel gâteau au fromage. Les fraises rôties se marient à merveille à la garniture crémeuse au yogourt et à la ricotta, ainsi qu'au mélange de chapelure de biscuits graham et de noix de Grenoble.

Préparation : 10 minutes
Temps de rôissage : 20 minutes
Temps de réfrigération : 30 minutes
Donne 8 portions

INGRÉDIENTS

3 tasses (750 ml) de fraises tranchées surgelées
4 c. à soupe (60 ml) de sirop d'érable, divisé
1/2 tasse (125 ml) de chapelure de biscuits graham
2 c. à soupe (30 ml) de noix de Grenoble hachées
finement
1 c. à soupe (15 ml) de beurre, fondu
1 tasse (250 ml) de fromage ricotta
1 tasse (250 ml) de yogourt skyr ou grec nature
1/2 c. à thé (2 ml) de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).

Sur une plaque à biscuits à rebords recouverte de papier parchemin, déposer les fraises et verser 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable; remuer pour bien combiner. Répartir les fraises en une couche égale et les faire rôtir pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir légèrement.

Entre-temps, dans un petit bol, déposer la chapelure de biscuits graham, les noix de Grenoble et le beurre. Mélanger pour bien combiner. Répartir dans huit pots de verre d'une demi-tasse (125 ml), en tassant le mélange au fond du pot.

Dans un mélangeur ou un robot culinaire, déposer le fromage ricotta, le yogourt skyr ou grec, 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable et le sel. Mélanger pendant 30 secondes, en raclant les côtés toutes les 10 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Répartir le mélange de fromage ricotta et de yogourt dans les pots. Réfrigérer au moins 30 minutes.

Au moment de servir, verser en filet le reste du sirop d'érable sur le mélange de fromage ricotta et de yogourt, puis garnir de fraises rôties.

ASTUCE NUTRITION

Grâce aux fraises, à la ricotta et au yogourt, ce succulent dessert en pot fournit deux éléments nutritifs essentiels dont l'apport est insuffisant pour la majorité d'entre nous : le calcium et les fibres.

POUR L'ENVIRONNEMENT

Choisir lorsque possible des aliments locaux, produits ici et peu transformés est bon pour vous – et pour la planète. Ce dessert maison facile à réaliser remplit tous ces critères : il est composé d'aliments de base nutritifs comme des produits laitiers canadiens, ainsi que de petits fruits. En saison, favorisez les petits fruits frais et locaux et recherchez les petits fruits surgelés cultivés ici le reste de l'année.

Votre diététiste

Nom : _____ Organisation : _____

Coordonnées : _____

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

