

Baijot Lucas, étudiant en
BTS diététique et nutrition



CHEESE CAKE

Rose

Ingrédients :

- 150 g de biscuits type Petit Beurre
- 60 g de beurre
- 250 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 150 g de yaourt nature
- 50 g de sucre
- 150 g de framboises fraîches ou surgelées
- 1/2 citron

Intérêts diététiques :

- Apports en calcium avec le fromage frais et le yaourt nature.
- Apport en protéines du aux produits laitiers

Préparation :

1. Écrase les biscuits en miettes et mélange-les avec le beurre fondu.
2. Répartis le mélange au fond de 6 petits verres ou ramequins et tasse bien.
3. Écrase les framboises avec une fourchette. Elles vont naturellement donner une jolie couleur rose.
4. Mélange le fromage frais, le yaourt, le sucre et un peu de jus de citron.
5. Ajoute les framboises écrasées et mélange doucement jusqu'à obtenir une préparation rose.
6. Répartis la crème sur les biscuits.
7. Mets au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
8. Décore avec quelques framboises sur le dessus.