



Fiche recette diététique : Charlotte aux poires

Préparation : 15 mn Calories 446



Ingrédients

3 poires de type williams
¼ litre d'eau
205 g de poudre d'aspartame
6 feuilles de gélatines
150 g de crème fraîche légère 15 % mg
½ litre de lait demi-écrémé
6 jaunes d'œufs
Une gousse de vanille
Une cuillère à soupe de sirop de poires



Préparation

1° Faire fondre la poudre d'édulcorant dans 250 ml d'eau tiède.

2° Peler les poires, les couper en quartier puis les pocher dans le sirop pendant 3 minutes

3° Battre dans une casserole les jaunes d'œuf avec un peu d'édulcorant en poudre

4° Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue

5° Verser lentement le lait chaud sur les jaunes d'œuf battus en mélangeant au fouet de façon continue, tout en cuisant à feu doux

6° Fouetter sans arrêt jusqu'aux premiers signes d'ébullition

7° Ajouter la crème fraîche et le sirop de poires. Retirer les poires du sirop

8° Mettre les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiède pour les ramollir puis les rajouter, hors du feu, à la crème en retournant doucement à l'aide d'une cuillère en bois.

9° Laisser refroidir 10 minutes

10° Remplir le moule à charlotte en faisant plusieurs couches de crème et de poires (commencer la crème)

11° Couvrir avec une assiette

12° Mettre 6 heures au congélateur

Sport et Regime.com