



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 12 mars 2019

Pas de légumes jusqu'à la reprise de
la nouvelle saison (1er mai)

L'ACTU des COMMANDES

Les commandes de **PÂTES** seront livrées au marché d'avril

Commandes de **SEVE DE BOULEAU** possibles jusqu'à ce dimanche



Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

RECETTE DE LA SEMAINE

CHEESE CAKE DE REGIME & DE FAINEANT GOURMAND

<https://bienvenuechezspicy.blogspot.com/2015/02/cheesecake-de-feignant-gourmand-au.html>

Cheese cake simplissime, léger en calories et très gourmand.

J'ai modifié l'orthographe du titre original, car un "feignant" fait semblant d'agir, alors qu'un "fainéant" ne fait rien ou se débrouille pour en faire le moins possible

INGREDIENTS pour 6 à 8 parts

Pour la base :

- 8 à 10 biscuits de votre choix (au son, sans sucre, sans gluten, les fonds de placards...)
- 4 cuillères à soupe de crème liquide nature ou allégée, pour humidifier les biscuits

Pour la crème:

- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 2 oeufs
- 1/2 cuillère à café de levure chimique et/ou de bicarbonate de soude
- un peu d'édulcorant ou sucre IG Bas de préférence (comme le sirop d'agave, la stevia...)
- arôme naturel vanille
- plat de 18 cm de diamètre

Top : fruits rouges et coulis de framboise ou de fruits de la passion. Ou kiwis et ananas taillés en cubes avec des suprêmes d'oranges. Ou compote sans sucre ajouté.

PREPARATION

0. Préchauffer le four à 180° (Th 6)

1. Réduire en poudre 8 à 10 biscuits, mélanger avec la crème pour obtenir une consistance encore granuleuse (pas une purée).

2. Dans un plat pas trop grand pour avoir de l'épaisseur, tapisser le fond d'un papier cuisson et répartir cette pâte.

3. Bien égoutter le fromage blanc dans un chinois éventuellement doublé d'une gaze ou d'une toile spéciale, pendant au moins 1 heure, ou la veille au soir.

4. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la crème. Ne trop sucrer car il y aura les fruits. Verser dans le plat, recouvrir avec une feuille d'alu pour éviter que le dessus brunisse, enfourner 35 mn. Prolonger un peu si nécessaire.

5. Laisser dans le four, jusqu'à complet refroidissement.

6. Décorer et agrémenter avec vos fruits préférés