



DÉFI ALIMENTATION



CHARLOTTE AUX FRUITS



6 personnes



15' préparation et 60' au frais



Coût* : 5,75 €
soit 0,95 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 500 g de fromage blanc en gros pot
- 250g de fruits au sirop ou frais
- 20 boudoirs (ou biscuits cuiller)
- 2 sachets de sucre vanillé

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Dessert léger, frais et gourmand qui apporte du calcium, des protéines et des fibres.



LA PRÉPARATION

Couper les fruits en morceaux, en **réserver** quelques uns pour la décoration. **Vider** le fromage blanc dans un saladier, le **sucrer et mélanger**.

Laver le pot de fromage blanc, puis en **tapisser** le fond puis les côtés avec les boudoirs (côté sucré et bombé vers l'extérieur) **trempés** au préalable rapidement dans le sirop des fruits.

Verser une couche de fruits puis une couche de fromage blanc dans le fond du pot, alterner les couches jusqu'à ce que le pot soit presque plein.

Recouvrir d'une couche de boudoirs, face sucrée à l'intérieur. **Mettre** une assiette ou du papier cellophane dessus et **mettre au réfrigérateur** au moins 1h00.

Servir sur un plat en **retournant le pot** (éventuellement percer le fond avec la lame d'un couteau pour faciliter le démoulage) et en **décorant** avec les fruits restants.

LES VARIANTES

Si vous choisissez des fruits frais, pensez à varier en fonction de la saison : fraises au printemps, poires en hiver, pêches en été !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte