

RECETTE

GATEAU LEGER AUX FRAMBOISES

Famille Recette

Pâtisseries

Proposée par :

Régine

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Sachet de levure chimique	Assais.					1/2
2	Framboises	FRU	400				
3	Maïzena	Assais.	40				
4	Fromage Blanc	PLF	400				
5	Sucre	PS			2		
6	Vanille liquide	Assais.				2	
7	Œufs	VPO					2
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préchauffer le four à 200 °C. Mélanger les 2 jaunes d'œufs, le sucre et la vanille liquide jusqu'à obtenir une mousse. Ajouter au mélange le fromage blanc, la maïzena et le demi sachet de levure. Battre les 2 blancs d'œufs en neige et incorporer à la préparation. Verser la moitié de la préparation dans un moule. Etaler dessus les framboises en morceaux ou entières et rajouter le reste de la préparation par-dessus. Mettre 30 min au four. On peut mettre d'autres fruits que les framboises pour varier la recette.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.