

## Bavaroise aux fraises

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 300 g de fraises
- 1/2 citron pressé
- 100g de fromage blanc allégé
- 3 cuillères à café d'édulcorant
- 8g de gélatine alimentaire



### Préparation

Faire fondre ou incorporer l'édulcorant dans le jus de citron.

Faire fondre la gélatine dans un petit peu d'eau tiède. Laisser refroidir et mélanger aux fraises et au jus de citron édulcoré. Fouettez comme pour monter des blancs en neige.

Quand l'appareil est à demi -pris, incorporer le fromage blanc en mélangeant avec une cuillère en bois. Verser dans un moule à charlotte humide. Mettre au réfrigérateur pendant 3 heures. Pour démouler, entourer le moule d'une serviette chaude On peut garder quelques fraises pour la garniture.

1 part de bavaroise aux fraises

=

10 g de glucides

Donc on pourra associer cette bavaroise à une compote sans sucre ajouté

ou 1 kiwi

ou 1 clémentine

ou 125g de fraises

## NOUS CONTACTER

**Centre Delta**  
**RDC haut - Bureau N° 4 bis**  
**4, bd de Créac'h Gwen**  
**29000 QUIMPER**  
**☎ 02.98.10.19.61**  
**kerdiab@wanadoo.fr**  
**www.kerdiab.org**

**Horaires :**  
**9h00 - 12h30 13h30 - 17h00**  
**Du lundi au vendredi**

**Une équipe de professionnels**  
**à votre écoute**

**Infirmières, secrétaire,**  
**diététiciennes et psychologue**

réalisé par :  
Florence BERVAS et Marine MORTIER  
diététiciennes Kerdiab.



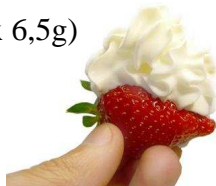
## QUI VEUT UN DESSERT ?



## Crème chantilly allégée

### Ingrédients

- 500ml de crème fraîche allégée à 15 % M.G.
- 3 blancs d'œuf battus en neige ferme
- 2 sachets de fixe-chantilly (2 x 6,5g)
- édulcorant selon le goût



### Préparation

Fouetter la crème dans un saladier très froid avec un fouet électrique, ajouter les 2 sachets de fixe-chantilly et l'édulcorant. Incorporer délicatement les blancs d'œuf et mettre au frais.

Vous pouvez accompagner cette crème chantilly avec des fruits de saison (framboises, fraises, ananas,...)

## Yaourt glacé aux framboises

### Ingrédients

- 250g de framboises
- 1 yaourt nature sans sucre
- Édulcorant au choix



### Préparation

Mixer les framboises y ajouter le yaourt nature sans sucre et une dose d'édulcorant. Mettre la préparation au congélateur et mélanger toutes les 20 minutes afin de lui donner l'aspect d'un granité. Vous pouvez décliner cette recette avec d'autres équivalences de fruits.

**1 Yaourt glacé aux framboises**  
=  
**1 produit laitier nature + 1 fruit**

## Mousse au chocolat légère

### Ingrédients

- 100g de chocolat noir à cuire
- 3 blancs d'œufs

### Préparation

Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Faire fondre au bain marie ou au micro-ondes les 100g de chocolat. Incorporer les blancs en neige au chocolat fondu et répartir la préparation dans 4 à 5 ravers.

Cette préparation apporte environ 10g de glucides, on peut donc la consommer avec un petit fruit (1 kiwi ou 1 compote sans sucre ajouté, ou 1 clémentine, ...)



## Compote de fruits maison Sans sucre ajouté



### Ingrédients

- 2 pommes + 2 poires
- Ou 2 pommes et 500g de fraises
- Ou 4 pommes
- jus de citron
- cannelle
- édulcorant

### Préparation

Éplucher et couper les fruits en morceaux. Faire cuire les morceaux de fruits à feu doux dans une casserole avec un peu d'eau et de jus de citron, et selon votre goût, de la cannelle. En fin de cuisson écraser les morceaux de fruits avec une fourchette ou au mixeur.

**100g de compote maison**  
**sans sucre ajouté**  
=  
**1 petit fruit**