

Recette facile

CHEESECAKE AUX FIGUES

- **Énergie** : 92 kcal
- **Protides** : 1.1 g
- **Lipides** : 3.6 g
- **Glucides** : 6.6 g



25 minutes



4 heures

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 11 petits-beurre (135 g)
- * 2 CàC de gélatine
- * 2 CàS d'eau
- * 200 g de yaourt allégé
- * 250 g de fromage frais
- * 90 g de miel
- * 1 CàC de cardamome moulue
- * 2 figues fraîches coupées en quartiers

USTENSILES

- * 1 moule à gâteaux carré
- * Papier sulfurisé
- * 2 casseroles (petite et grande)
- * 2 cuillères (café et soupe)
- * 1 cul de poule ou équivalent
- * 1 fouet
- * 1 balance
- * Film alimentaire
- * 1 couteau

ÉTAPES

- 1** Graissez un moule à gâteau carré et tapissez le fond et les côtés de papier sulfurisé.
- 2** Étalez les petits-beurre au fond du moule en les recoupant au besoin pour couvrir toute la surface.
- 3** Mélangez la gélatine et l'eau et faites chauffer le tout au bain marie, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laissez refroidir 5 minutes.

Battez le yaourt et le fromage frais jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajoutez le miel et la cardamome, puis la gélatine. Versez la préparation dans le moule. Couvrez et placez 4 heures au réfrigérateur, jusqu'à ce que le cheesecake soit bien ferme. Découpez-le en portions, garnissez de quartiers de figues et servez aussitôt.
- 4**