

## 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**