

CREMES D'AMANDES & FRAMBOISES

Pour 4 ramequins

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 à 30 min



200 g de fromage blanc à 40% (à 20% ou 0% de MG)
200 g de ricotta (ou l'équivalent en petits suisses à 20% de MG)
2 œufs entiers
100 g de sucre en poudre (50 g seulement pour la ligne et le régime bikini)
50 g de poudre d'amandes réalisée à partir d'amandes émondées entières
1 pointe de graines de vanille ou 1 cuillère à soupe d'eau de rose
framboises

- 1 Préchauffer le four à 150°C.
- 2 Mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.
- 3 Beurrer légèrement des ramequins (ou les passer sous l'eau et les égoutter sans les essuyer). Les miens ont une contenance de 200 ml.
- 4 Verser le mélange sur 1/3 de la hauteur, déposer quelques framboises par dessus, répartir le reste du mélange puis à nouveau quelques framboises (j'en ai mis une quinzaine par ramequin).
- 5 Mettre au four pour 30 min environ, vérifier la cuisson avec une pique en bois qui doit ressortir tout juste humide.
- 6 Laisser refroidir.
- 7 Déguster tiède ou encore mieux frais le lendemain, après une nuit au frigo.

Variante n°1 : on peut mettre dans le mélange à base de fromage blanc une partie en mascarpone ou fromage frais (de vache ou de chèvre).

Variante n°2 : remplacer les framboises par d'autres fruits rouges : cerises, myrtilles, airelles ou des petits quartiers d'abricot, de prunes ... ou pourquoi pas de la compote de fruits.

Variante n°3 : utiliser d'autres épices comme la fève Tonka, la cannelle, la cardamome, le quatre-épices en fonction du fruit choisi.