



Recette (Pour 4 personnes)

Charlotte aux fruits

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Fromage blanc battu 20% nature	g	500.00 g
Sucre	g	20.00 g
Boudoir biscuit sec aux œufs à la cuillère	g	100.00 g
Fruit (aliment moyen)	g	200.00 g
Jus de fruits sans précision	cl	5.00 cl
Rhum	cl	0.50 cl
Vanille	cl	

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	0.5	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	0	portion
Huile	0	c-à-c	Fruit	1	portion
Protéines animales	11	Gramme	Protéines végétales	1	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Videz le pot de fromage, préserver le fromage, nettoyez le pot et séchez-le bien. Tapisser le pot de fromage avec les boudoirs très légèrement enduits de rhum et/ou de jus de fruit. Mélangez le fromage, le sucre, la vanille et les fruits bien coupés. Fermez le pot et mettez-le au congélateur une heure. Le remettre au frigo le démouler juste avant de servir le manger bien froid.	Astuce : elle est encore meilleure le lendemain