

Recette allégée en sucre

Ingrédients (8 personnes)

- 3 gros œufs
- 20g de sucre « complet » (se trouve en grande surface) (5 fois moins de sucre que recette « normale »)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250g de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère (3 biscuits/personne) (deux fois moins de biscuits que recette « normale »)
- 400g de fraise (50g /personne)
- 1 cuillère à café d'extrait d'amande amère ou 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- Récipients individuels (petit pot à confiture, verre, pot de conserve en verre...)



Préparation



Laver et équeuter les fraises ; les couper en deux. Mettre de côté
Dans une assiette creuse, mélanger 200 ml d'eau, les 20g de sucre complet et l'amande amère ou la fleur d'oranger (garder de côté)



Séparer les blancs des jaunes.



Mélanger les jaunes + sucre vanillé. Rajouter le mascarpone au fouet.



Monter les blancs en neige et les incorporer à la spatule au mélange précédent.



Les biscuits seront trempés au fur et à mesure, lors du montage, avec le mélange eau/sucre complet/amande amère ou fleur d'oranger



Tapiser le fond et le coté des pots avec des fraises (vous inspirer de la photo).
Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone. Ajouter une couche de biscuits détrempés ; puis de la crème au marscarpone. Terminer par des fraises tranchées , en décoration



Mettre au réfrigérateur au minimum 4h00 avant de le déguster