

Crumble aux fruits

Préparation= 10 min, cuisson= 10-15 min

Pour 2 personnes :

- 45g de spécial K straciatella
- 15g de beurre allégé
- 1-2 fruits
- 1 cuillère à soupe de pistaches

	Crumble aux fruits
Valeur calorique par personne (kcal)	160
Teneur en glucides	30

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Eplucher, épépiner et couper le fruit en petits morceaux. Les placer dans des ramequins.
3. Saupoudrer les pommes de pistaches
4. Dans un saladier mélanger avec les doigts les céréales et le beurre ramolli jusqu'à obtention d'un sable épais
5. Recouvrir les pommes de cette préparation
6. Faire cuire 10-15min
7. Déguster tiède

Piste pour alléger :

La pâte peut se faire avec un mélange de biscuits allégés..



Tarte aux pommes

Préparation= 10 min, cuisson= 10-15 min

Pour 2 tartelettes :

- 5g de beurre
- 1 pomme
- 1 feuille de brick
- 1 pincée de cannelle

	Tarte aux Pommes
Valeur calorique par personne (kcal)	57
Teneur en glucides	11

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Découper la pâte, préalablement beurrée légèrement au pinceau, à la taille des moules.
3. Pendant ce temps, éplucher, épépiner et couper la pomme en rondelle
4. Garnir de pomme les moules, saupoudrer de cannelle.
5. Faire cuire 15 min
6. Déguster tiède

Piste pour alléger :

penser entre autres à d'autres fond de tarte...



Crème au chocolat

Préparation= 10 min, cuisson= 5-10 min

Pour 2 personnes :

- 25 cl de lait demi-écrémé
- 1CàS de maïzena (15g)
- 4 CàC de cacao type van houten
- 1 cuillère à café d'édulcorant liquide

Préparation :

1. Prélever un peu de lait sur les 25cl, y mélanger le cacao, l'édulcorant et la maïzena.
2. Faire chauffer le reste du lait. avant qu'il ne boue y ajouter le mélange cacao/édulcorant/maïzena.
3. Battre au fouet et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe
4. verser la crème dans 2 petits ramequins et laisser refroidir.

Piste pour alléger :

Ce dessert est riche en sucre

	Crème au chocolat
Valeur calorique par personne (kcal)	112
Teneur en glucides	12



Gâteau au chocolat au micro-ondes

Préparation= 10 min, cuisson= 5 min

Pour 2 personnes :

- 1oeuf
- 1CàS de maïzena
- 1/3 de yaourt brassé 0%
- 1 CàC de cacao Van Houten
- 1CàC d'édulcorant liquide
- 1/3 sachet de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tout les ingrédients
2. Verser le mélange dans un récipient rempli à 1/3
3. Cuire 5 min au micro-ondes pendant 5 min puissance maximale
4. Déguster tiède

Piste pour alléger :

Le trio crème-chocolat-sucre rend ce gâteau riche en sucres simples et riche en matière grasse...

	Gâteau au chocolat
Valeur calorique par personne (kcal)	80
Teneur en glucides	8

