

Timbales de yogourt et leur compote de fruits

Ingrédients

Pour 6 personnes

6 timbales de 2 dl env.

timbales:

500 g de yogourt nature

75 g de sucre

1 citron vert, zeste râpé

5 feuilles de gélatine, ramollies dans l'eau froide

2 dl de crème entière, fouettée

compote:

75 g de sucre

3 cs de jus d'orange

500 g de petits fruits (framboises, raisinets et mûres, par ex.)

zestes de citron vert, pour décorer



Préparation

Préparation: 30 minutes

Prêt en 30 minutes

1. Timbales: mélanger le yogourt, le sucre et le zeste de citron. Mettre la gélatine, soigneusement essorée, dans un bol, dissoudre au bainmarie pas trop chaud. Sortir du bainmarie et mélanger avec 2-3 cs de masse au yogourt. Incorporer au reste de la masse au yogourt. Réserver le mélange au frais jusqu'à ce qu'il commence à prendre. Incorporer délicatement la crème fouettée, verser dans les moules préalablement rincés à l'eau froide. Réserver toute une nuit au frais, à couvert.
2. Compote: porter à ébullition le jus d'orange avec le sucre, incorporer délicatement les fruits.
3. Plonger les moules brièvement dans l'eau chaude, démouler sur des assiettes. Servir avec la compote de fruits, décorer.

Verser la masse au yogourt dans un moule d'env. 1 litre, laisser prendre. Démouler et servir.

Variante: verser la masse dans des verres, laisser prendre. Verser la compote de fruits par-dessus juste au moment de servir.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 307 kcal; protéines: 7 g; lipides: 15 g; glucides: 36 g.