4 à 6 personnes

25 mn

Très facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site cerin.org :
http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html

Mini gâteaux masqués

Ingrédients

120 g de lentilles ou haricots rouges cuits

80 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

80 g de crème fraiche
ou 1 yaourt au lait entier
ou 1 yaourt à la grecque

40 g de maïzena

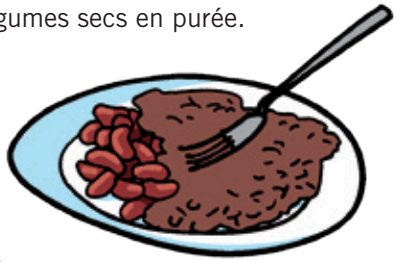
2 gros œufs

125 g de petits fruits rouges
(framboises, mûres, cassis)
ou de prunes en dés

10 g de beurre

Préparation

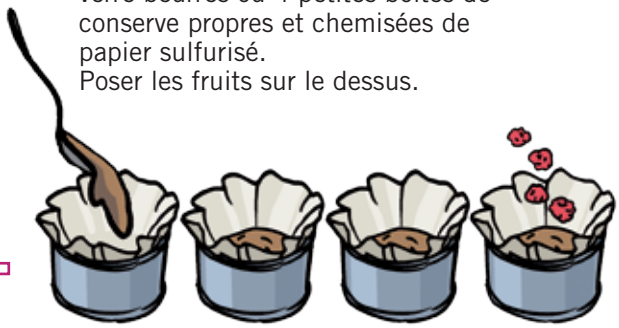
1 Préchauffer le four à 170 °C. Mettre les légumes secs en purée.



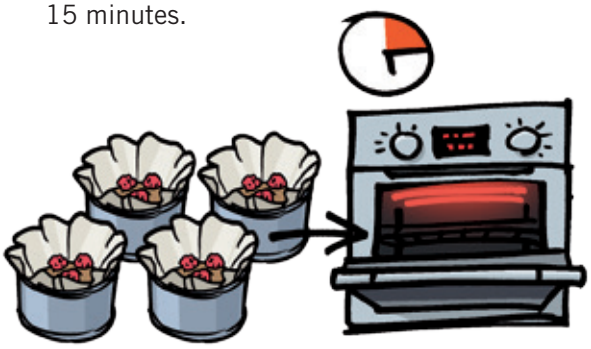
2 Ajouter le sucre et le sucre vanillé en poudre. Mélanger.

3 Ajouter les œufs puis la crème fraiche épaisse puis la maïzena. Bien remuer pour une pâte homogène.

4 Verser au ¾ dans des ramequins en verre beurrés ou 4 petites boîtes de conserve propres et chemisées de papier sulfurisé.
Poser les fruits sur le dessus.



5 Cuire au four 170 °C durant 15 minutes.



6 Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sans pâte sur la lame.
Laisser refroidir.

Infoplus

Peu sucrés, riches en fibres de par les fruits et les légumes secs…
D'étonnants gâteaux gourmands, et diététiques !