

PARFAIT DE FRAMBOISES AU YAOURT 202 calories

Préparation: 15 minutes

Congélation: 3 heures

300 g de framboises

30 g de sucre glace

3 dl de yaourt au lait entier

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

1. Passez les framboises lavées au tamis; mélangez-les avec le sucre glace et le yaourt.
2. Fouettez les jaunes d'œufs au bain-marie pour obtenir un mélange crémeux.
3. Faites bouillir le sucre en poudre avec 3 cs d'eau, jusqu'à formation d'un sirop au filet.
4. Incorporez au mixeur le sirop chaud aux jaunes d'œufs et fouettez bien jusqu'à ce que la masse refroidisse et prenne consistance.
5. Mélangez les deux Préparations, garnissez-en un moule et faites congeler 3 heures.

JE VEUX SAVOIR: La framboise est une très bonne source de vitamine C, d'acide folique, de fer et de potassium. Il est riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.