



Pots de gâteau au fromage aux bleuets et au citron

 PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON: 2 HR 30 MIN

Vous devez absolument essayer ces parfaits sans cuisson garnis d'une sauce aux bleuets. Servis dans des pots, vous pouvez les faire à l'avance et les conserver au réfrigérateur.

De plus, comme ils sont faciles à transporter, ils font le dessert estival idéal pour les pique-niques ou les repas-partage, peu importe la saison.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1 1/2 tasse de bleuets
- 2 c. à thé de farine
- Zeste et 1 c. à soupe du jus de 1 citron, divisés
- 1/2 tasse de miel, divisée
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique, ramolli
- 2/3 tasse de yogourt grec nature
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1/4 tasse de chapelure graham
- 1/4 tasse d'amandes tranchées, moulues
- 1 c. à soupe de beurre, fondu

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire les bleuets, la farine, le jus de citron et 1/4 t du miel dans une casserole moyenne à feu mi-vif de 5 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent et que la sauce épaississe, en remuant souvent. Laisser refroidir.

Étape 2

Mélanger au batteur le fromage à la crème, le yogourt, la vanille, le zeste de citron et le reste du miel dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.

Étape 3

Mélanger la chapelure graham, les amandes et le beurre; répartir dans huit pots de 4 oz, à raison d'environ 1 c. à soupe du mélange par pot. Couvrir de couches du mélange de fromage à la crème et de la sauce aux bleuets.

Étape 4

Réfrigérer 2 h.

Conseils des Cuisines Kraft

Remarque

Vous pouvez réfrigérer ces amusants desserts

Nutrition

Calories

240

% valeur quotidienne

en portions individuelles 24 h tout au plus avant de les servir.

Propos culinaires

Ces desserts sans cuisson faciles à faire sont tout aussi délicieux s'ils sont préparés avec des bleuets frais ou surgelés et décongelés.

Portions sages

Comme ils sont de portions égales, ces délicieux pots de gâteau au fromage font d'excellentes gâteries.

Matières grasses 14 g	22 %
Matières grasses saturées 8 g	40 %
Cholestérol 50 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 24 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	8 %
Calcium	4 %
Fer	2 %

Portions

8 portions de 1 pot de gâteau au fromage (115 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.