

Charlottes à l'abricot allégées - Le vendredi c'est pâtisserie !

Ingrédients : Pour 2 petites charlottes individuelles

- [2 petits suisses naturels à 0% de matières grasses](#)
- 6 biscuits cuillers
- 4 oreillons d'abricots au sirop égouttés et rincés
- 2 CS de sirop pour les biscuits + 2 CS de sirop pour le fromage blanc
- [2 feuilles de gélatine](#)
- [2 CC de vanille en poudre](#)
- Edulcorant

Réalisation :

Egouttez les oreillons d'abricots et réservez le sirop. Délayez 2 CS de celui-ci avec un peu d'eau, coupez les biscuits cuiller en deux et trempez-les rapidement puis tapissez les bords des ramequins. En vous débrouillant bien, vous devriez mettre 6 demi-biscuits afin de réaliser le tour de chaque ramequin. Disposez un oreillon d'abricot au fond de ceux-ci.

Versez de l'eau froide dans un bol, placez-y les feuilles de gélatine afin de les ramollir. Faites chauffer les 2 CS de sirop restantes et versez-y la gélatine afin de la dissoudre. Versez le fromage blanc dans une jatte, ajoutez-y la gélatine dissoute, la vanille en poudre et l'édulcorant selon vos goûts.

Remplissez les ramequins à moitié, disposez un oreillon d'abricot puis terminez de remplir avec le fromage blanc jusqu'au bord, lissez bien afin que la surface soit régulière. Placez au frais au moins une heure. Il ne vous restera plus qu'à démouler au moment de servir.



Faisons une petite estimation :

- 2 fromages blancs à 0% de matières grasses = 1 pt
- 6 biscuits cuillers = 2 pts
- 4 oreillons d'abricots égouttés et rincés = 1 pt (à l'oeil, ça me paraît assez "clean" non ?)
- 4 CS de sirop = 1 pt (à l'oeil aussi)

- Je mettrais bien le reste à 0 pt ? Qu'en pensez vous ?

Si mes calculs sont bons, et comme les ingrédients sont prévus pour 2 portions, je dirais 2.5 pts par charlotte individuelle, cela vous paraît honnête ? Allez, on va arrondir à 3 points, laissons-nous une marge d'erreur !



Tips : Si vous ne mangez pas de porc ou de viande tout court, remplacez la gélatine par de l'agar-agar en suivant le mode d'emploi inscrit sur le produit. A compter que la majorité des fruits valent 0 pt, je pense que selon vos goûts, il vous est possible d'accomoder cette petite charlotte avec tout et n'importe quoi : fraises, framboises, pêches, manges, etc... Finalement c'est facile de se faire plaisir sans sucre et sans matières grasses !