

## Gratin de fruits frais

### Pour 2 personnes

**Préparation** : 15 min - **Cuisson** : 10 min.

- 150 g de fruits surgelés (fraises, framboises, fruits exotiques, groseilles, etc.)
- 1 jaune d'oeuf
- 12 cuillères à café d'aspartam
- 140 g de fromage blanc à 0% de matière grasse

1. Décongeler les fruits, les couper en petits morceaux.
2. Déposer le jaune d'œuf dans un saladier avec une cuillère à soupe d'eau froide.
3. Poser le saladier dans un bain-marie et fouetter le mélange jusqu'à l'obtention d'une crème consistante.
4. Retirer du bain-marie.
5. Ajouter le fromage blanc et l'édulcorant.
6. Disposer les fruits dans des plats à gratin individuels.
7. Verser le sabayon de façon à napper généreusement les fruits.
8. Passer le tout 5 minutes sous le grill du four et servir immédiatement.

#### Information nutritionnelle par portion :

**Calories** : 95 Kcal par portion

