

Régal

Cheesecakes au citron vert, graines et fruits secs

Par Mélanie Martin



Niveau de difficulté	Facile
Coût	Bon marché
Temps de préparation	20 min
Temps de repos	4 heures

Catégories : **Desserts, Fromage, Fruits**

Aucun problème pour remplacer les dattes par des figues ou des abricots secs, toujours bio, mais mieux vaut éviter les pruneaux : leur pulpe généreuse sera trop molle pour structurer les cheesecakes.

Pour 5 personnes

Ingédients

Pour la base :

50 g Amande
50 g Graine de courge
50 g Graine de tournesol
150 g Datté dénoyautée
2 c. à soupe Huile de coco fondue

Pour la préparation :

300 g Fromage frais type Philadelphia
180 g Yaourt grec
120 g Fromage blanc à 20 % de MG
100 g Sucre en poudre
1 Citron vert non traité
4 feuilles Gélatine

Réalisation

- 1 Mixez tous les ingrédients de la base du cheesecake. Tapissez de ce mélange le fond et les parois de 6 petits moules à bords hauts et fond amovible. Tassez bien avec un verre ou le dos d'une cuillère, puis placez au réfrigérateur.
- 2 À l'aide d'une fine râpe, prélevez le zeste du citron vert et pressez son jus. Versez-les dans un saladier avec le fromage frais, le yaourt grec, le fromage blanc et le sucre.
- 3 Faites ramollir la gélatine 5 min dans un bol d'eau froide. Essorez-la, puis faites-la fondre dans une casserole à feu doux dans 2 c. à soupe d'eau. Versez-la dans le saladier et fouettez bien le tout. Coulez cette préparation dans les moules et replacez au réfrigérateur pendant environ 4 h minimum. Démoulez les cheesecakes bien froids et dégustez.

Note : Ce dessert gagnera en fermeté en restant une douzaine d'heures au frigo. Dépourvu de crème fraîche et d'oeufs crus, il peut d'ailleurs se conserver 3 jours.

Si vous avez aimé nos cheesecakes au citron vert, graines et fruits secs...