

PRÉPARATION : **25** MINUTES

CUISSON : **25-30** MINUTES

12 PORTIONS

PETITS GÂTEAUX AU FROMAGE AUX BLEUETS

INGRÉDIENTS

1 tasse de chapelure de biscuits Graham

¼ tasse de beurre non salé fondu

454 g (16 oz) de fromage à la crème

6 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe de farine tout usage

1 c. à thé de zeste de citron

1 œuf

3 blancs d'œufs

½ tasse de yogourt nature

1 c. à soupe de vanille

1 c. à soupe de confiture de framboise sans sucre ajouté

1 tasse de bleuets surgelés

1 c. à soupe de jus de citron



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F. Garnir des moules à muffins de moules de papier.
- 2 Dans un bol à mélanger, combiner la chapelure et le beurre fondu. Répartir le mélange dans les moules (environ 1 c. à soupe par moule) et presser. Cuire de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit légèrement dorée.
- 3 Dans un bol à mélanger, fouetter le fromage, le sucre, la farine et le zeste de citron jusqu'à homogénéité. Gratter les parois du bol régulièrement pour que le mélange soit le plus lisse possible. Ajouter l'œuf, les blancs d'œufs, le yogourt et la vanille. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène, sans plus.
- 4 Répartir le mélange dans les 12 moules à muffins. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux soient fermes au toucher. *(Une cuisson trop longue fera craqueler les gâteaux!)*
- 5 Dans une casserole, faire chauffer la confiture de framboise, les bleuets surgelés et le jus de citron. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les bleuets commencent à se défaire et que le mélange ait la consistance d'une sauce.
- 6 Laisser refroidir les gâteaux et la sauce.
- 7 Répartir la garniture sur les petits gâteaux. Réfrigérer.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 petit gâteau au fromage

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. féculent

Calories	254 Kcal
Protéines	5 g
Glucides	18 g
Fibres	0,8 g
Lipides	19 g
Gras saturés	10 g
Cholestérol	69 mg
Sodium	196 mg
Potassium	113 mg
Phosphore	78 mg