

Gratin de fruits

Nombre de personnes: 4

Difficulté: facile

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients

600g de fruits divers (banane, pomme, Mangue, Kiwi, orange, framboises...) de manière à avoir beaucoup de couleurs différentes

3 oeufs

2 càs de sucre

cannelle

1 citron vert

Préparation

1. Eplucher et couper tous les fruits, soit en lamelles (pommes), soit en rondelles(orange, banane, kiwi...), soit laisser entiers (si vous utilisez des fruits rouges p.ex.) et placez-les dans un plat en pyrex.
2. Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne clair. Ajoutez la cannelle et le jus d'un citron vert.
3. Dans un plat à part, battez les blancs d'oeufs en neige ferme et ajoutez-les au jaunes d'oeufs.
4. Mélanger le tout déliatement et versez ensuite sur les fruits.
5. Passer le tout au grill pendant 5 minutes et dégustez chaud.
(Surveillez votre plat dans le four, cela noircit très vite!)

Remarque-conseil

Dessert rempli de vitamines, peu énergétique, qui convient bien en hiver, comme il se mange chaud.

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 175

Protéines (g): 5.3

Lipides (g): 3.1

Glucides (g): 31.6

Fibres(g): 4.9

Vitamine C(mg): 98 maximum

Recette publiée sur www.dietetique.lu le 02/12/2004

© dietetique.lu