



PRÉPARATION : 15 MINUTES

CONGELER : 6 HEURES

8 PORTIONS

SEMIFREDDO AUX FRAMBOISES

Valeur nutritive

Par portion : $\frac{1}{8}$ de la recette

Calories	121 Kcal
Protéines	9 g
Glucides	22 g
Fibres	1 g
Sucres	20 g
Lipides	1 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	3 mg
Sodium	3 mg
Potassium	131 mg
Phosphore	102 mg

INGRÉDIENTS

$\frac{1}{2}$ tasse d'œufs liquides
pasteurisés

$\frac{1}{4}$ c. à thé crème de tartre

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

2 tasses de yogourt grec 2 % à
la vanille

2 c. à thé de jus de lime

Zeste d'une lime

$\frac{3}{4}$ tasse de framboises fraîches

Garniture

$\frac{1}{4}$ tasse de framboises fraîches

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs et la crème de tartre à vitesse élevée 1 minute, jusqu'à la formation de pics mous.
- 2 Incorporer lentement le sucre en battant à vitesse élevée. Continuer à battre 5 minutes, jusqu'à la formation de pics fermes et dissolution complète du sucre.
- 3 Dans un grand bol, à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger le yogourt, le zeste et le jus de lime. Ajouter $\frac{1}{3}$ du mélange d'œufs obtenu à l'étape 2 et bien mélanger.
- 4 Incorporer le reste du mélange d'œufs en pliant délicatement à l'aide de la cuillère.
- 5 Tapisser de papier parchemin le fond et les parois d'un moule à pain. Répartir $\frac{1}{3}$ de la préparation dans le fond du moule et recouvrir des framboises. Verser le reste de la préparation et lisser la surface.
- 6 Mettre au congélateur au moins 6 heures.
- 7 Au moment de servir, démouler le semifreddo en tirant sur le papier parchemin. S'il ne se détache pas facilement, tremper le fond du moule quelques secondes dans l'eau chaude.
- 8 Retirer le papier, trancher et garnir des framboises restantes. Laisser reposer quelques minutes à température ambiante avant de servir.

Astuces : Vous avez des restes de semifreddo? Remettez-les simplement au congélateur. Vous pouvez remplacer le sucre de cette recette par la même quantité de succédané du sucre.