



Trifle léger aux poires et speculoos



Le trifle, c'est trois desserts-en-undesserts-en-un : des fruits, un produit laitier et un gâteau. Parfait pour un dessert complet en restant léger et gourmand. La recette originale du trifle anglais se compose d'une crème pâtissière, de fruits et d'une génoise. Le tout collé à la gélatine, comme les anglais savent si bien le faire (ceux qui ont déjà goûté aux jello saisiront le caractère ironique de ces derniers vers)... La version est ici express, qu'on peut faire au dernier moment pourvu que chaque ingrédient soit bien frais.

Ingrédients (pour 2 verres ou 4 verrines) :

- 300 g de fromage blanc 20 % MG
- 1 dizaine de speculoos
- 2 poires fraîches bien mûres
- 1 cuil à café d'édulcorant liquide (équivalent de 60 g de sucre)
- 1 petite cuil à café de cacao pur

Préparation :

Écraser grossièrement les speculoos au pilon.

Peler et couper les poires en petits dés.

Mélanger le fromage blanc à l'édulcorant, diviser en deux parties et mélanger la poudre de cacao dans l'une des deux moitiés.

Prendre deux verres larges, verser une partie de la chapelure de speculoos dans le fond. Disposer la moitié le fromage blanc nature. Ajouter le reste des biscuits écrasés, puis les dés de poires, et finir par une couche de fromage blanc au chocolat.

Disposer au frais jusqu'au moment de servir et saupoudrer d'un peu de cacao au dernier instant.

Le 5 août 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/08/05/18750598.html>