

8

30

12h

au menu

Potage de  
coquillesSt Jacques aux  
herbes

Osso-buco

Nougat glacé

## Nougat glacé aux noix

150 g de fromage blanc 0 %  
50 g de crème fraîche liquide  
40 g de miel  
2 blancs d'œufs  
40 g de fruits confits hachés

60 g de noix hachées  
coulis d'abricots secs :  
une orange non traitée  
100 g d'abricots secs

Fouettez la crème fraîche en chantilly.

Faites chauffer le miel pour le liquéfier, portez-le à ébullition.

Battez les blancs en neige incorporez-leur, tout en continuant de fouetter, le miel bouillant.

Mélangez ensemble le fromage blanc, les fruits confits, les amandes et les pistaches.

Incorporez la chantilly et les blancs très délicatement au mélange.

Huilez un petit moule à cake, versez-y la préparation, mettez au congélateur au moins

12 heures avant le service (ce dessert se conserve plusieurs semaines au congélateur, il

peut donc se préparer plusieurs jours à l'avance ou en plus grande quantité pour le servir en plusieurs occasions).

Une heure avant le service, préparez le coulis d'abricots :

Coupez les abricots secs en lanières. Recouvrez-les d'eau tiède, laissez-les tremper une heure. Au moment de servir, mixez finement les abricots et leur jus de trempage.

Passez au tamis de manière à obtenir une purée lisse.

Pressez le jus de l'orange, ajoutez-le à la purée et mélangez.

Sortez le nougat du congélateur, coupez 8 tranches fines à l'aide d'un couteau passé sous l'eau chaude.

Tapissez le fond de quatre assiettes avec une cuillère de coulis.

Décorez éventuellement le fond d'assiette avec quelques fruits, des cerneaux de noix ou des gouttelettes de fromage blanc ou des demi-amandes décortiquées.

Disposez joliment deux tranches de nougat sur chaque assiette et servez sans attendre.

Le reste du nougat sera recongelé immédiatement, les proportions indiquées ici permettent de faire environ 16 à 20 tranches de nougat.

*Intérêt nutritionnel :*

*à peine 130 kcal pour une part de ce dessert de fête ! Avec 6 g de lipides dont seulement 1,2 g de saturés et 2 g d'oméga 3. Régalez-vous sans culpabiliser !*