



CHEESE CAKE AUX FRUITS SECS

Pour le faire, l'idéal est d'avoir un moule à fond amovible comme votre grand'mère mais pour moi je fais ces gâteaux soit dans un moule en silicone et ça se démoule pas mal ou sinon utilisez donc un joli moule de porcelaine ... et plus de problème puisque vous pouvez le porter sur la table !

Ingrédients :

Pour la base

Des biscuits secs "maison"

beurre mou (1/2 poids des biscuits)

Pour la garniture

fromage frais "essoré"

maïzena

oeufs frais

poudre de Perlimpimpin "sucrée"

sucre aux épices

écorces d'oranges séchées

sucre parfumé

Pruneaux

abricots secs

Méthode :

Coupez les biscuits et broyez-les dans un robot mixer avec le beurre . Vous devez obtenir une pâte que vous étalez dans le fond d'un moule de 23 cm . Vous devez lisser la surface avec le dos de la cuillère en faisant légèrement remonter le mélange sur le coté. Attention de ne pas appuyer trop fort. La surface doit être lisse mais pas trop tassée.

Mettez le tout dans un sac (ou sous un film étirable) au frais jusqu'au durcissement (voir note 1)

Préchauffez le four sur thermostat 180°C.

Hachez vos écorces d'orange très finement et enlevez les noyaux de vos pruneaux (note 2)



Mélangez avec un mixer, le fromage frais avec le sucre parfumé . Ajoutez les œufs battus , la cuillère de maïzena, la poudre de Perlimpimpin "sucrée" (voir fiche)et le "sucre aux épices" (voir fiche) .bien remuez jusqu'à une consistance crémeuse. Ajoutez vos écorces d'orange pilées : votre "migaine" est au point !

Rangez alternativement pruneaux et abricots sur la base et versez la “migaine” sur le tout .



Faites cuire 30 à 40 minutes au four thermostat 180°C jusqu’à ce que la crème soit prise (voir la note 1).

Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur au moins pendant une journée.

Consistant ce gâteau “étouffera” par exemple un dîner léger mais il accompagnera aussi vaillamment un pic-nique où il arrivera facilement si vous l’avez cuit dans son plat de service

NOTES TECHNIQUES :

(note 1). Vous pouvez même congeler cette pâte et vous en servir un jour à l’improviste mais dans ce cas démarrer votre four à 120° sur le bas si possible puis vous le remontrerez à 180° !

(note 2) en poussant sur le côté non pointu du noyau, la pointe percera l’autre côté et la chair restera à l’intérieur de la peau .

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” si on en met pas il n’y en a pas !

Pour les “sans gluten” avec une base de gâteaux secs “sans gluten”

Pour les “sans gras” vous pouvez remplacer le beurre de la pâte par du fromage blanc 0% et plus de cannelle mais ça marche moins bien et c’est plus “raide” . faites la pâte moins dense et posez là moins épaisse dans le moule . Utilisez la méthode /“congélation” de la pâte et pré-cuisson à cru toute congelée (aidez-vous d’une feuille de cuisson et de petits cailloux bien rangés pour empêcher les bords de la pâte de retomber . Les fruits secs seront ramollis quelques instants dans de la tisane d’écorces d’oranges bouillante . Utilisez la crème de garniture pré-chauffée au bain-Marie .Finir le cheese-cake dans un four chaud (haut et bas cette fois) .

... c’est pas tout à fait régime bien sûr .. mais presque . soyez raisonnable sur la quantité ... c’est si bon !

Pour les “sans sucre” attention c’est vraiment très sucré tout cela ! Evitez donc et choisissez plutôt de jolies cassolettes allant au four . Faites “tourner” dans un sac de plastique des cubes de courges dans un mélange de poudre de Perlimpimpin “sucrée”, sucre aux épices et écorces d’oranges séchées bien pulvérisées et passer le tout quelques secondes au four à ondes . Faites de même avec des cubes de betteraves rouges ; Ranger vos “fruits” dans les cassolettes et arrosez avec une “migaine” au “faux sucre” vieille chouette” . Faites gratiner au four . C’est pas pareil d’accord mais vous avez un avantage : vous pouvez servir ce dessert soit brûlant sortant du four, soit le lendemain bien glacé !

... c’est pas tout à fait régime bien sûr .. mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !