



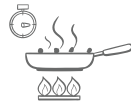
Cheesecake



Nombre de convives
Pour 8 personnes



Temps de préparation
30 minutes



Temps de cuisson
60 minutes

Ingrédients

- 100 g de biscuits sablés
- 100 g de flocons d'avoine
- 60 g de beurre mou
- 400 g de fromage frais
- 4 œufs
- 1 citron jaune
- 60 g de sucre en poudre

Préparation

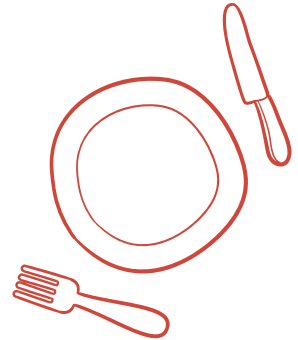
- Ecrasez les biscuits jusqu'à l'obtention d'une poudre fine.
- Incorporez délicatement le beurre mou et les flocons d'avoine aux biscuits à l'aide d'une fourchette.
- Déposez cette préparation dans le fond d'un moule à cheesecake en formant une fine couche homogène et bien tassée. Réservez au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 160°C.
- Prélevez le zeste de citron et pressez le jus.
- Fouettez le de fromage frais avec 2 œufs entiers et 2 jaunes d'œuf, le sucre et le jus de citron.
- Battez en neige les 2 blancs d'œufs restants et incorporez-les délicatement avec les zestes de citron au mélange précédent.
- Versez la préparation sur les biscuits refroidis.
- Enfouez pour une heure de cuisson. Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Avec notamment des œufs et du fromage frais, cette recette permet de faire le plein de calcium indispensable dans le cadre de l'ostéoporose.



Le choix de biscuits contenant des céréales va permettre d'optimiser davantage l'apport en calcium tout en apportant des fibres.



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
356,6	24	15	25,2	12,3	1,5	8,6	0,74	413,8	24

Alternatives



Végétarienne : Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.



Sans gluten : Remplacez les biscuits sablés et les flocons d'avoine par des biscuits sablés sans gluten que vous trouverez facilement en magasins spécialisés. Ou pourquoi ne pas les réaliser vous-même avec une farine de riz, ou de sarrasin par exemple.



Sans lactose : Remplacez le beurre utilisé sur les biscuits par de l'huile de coco.

Pour la réalisation de la crème, nous vous proposons cette variante qui nécessite tout de même un bon mixeur :

Mixez 300 g de noix de cajou, 60 ml de lait de coco, 50 g d'huile de coco, 60 g de sucre et le jus et les zestes de citron. Versez la préparation sur les biscuits refroidis et réservez directement au réfrigérateur pendant 4 heures au minimum. Cette déclinaison conviendra également pour une alimentation végane.

