

Tartelettes individuelles aux fruits rouges façon parfait avec options à faible indice glycémique

Tartelettes aux fruits rouges sans cuisson avec fraises fraîches, framboises et crème pâtissière sans sucre. CG 20, IG 63. Remplacez la croûte graham par une croûte à la farine d'amande pour réduire encore l'IG. Dessert adapté au diabète avec portions contrôlées.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 6

GL 20.3 / GI 63

Ingrédients

Prepared according to package directions with fat-free milk crème pâtissière vanille instantanée sans matières grasses et sans sucre préparée avec du lait écrémé

About 12 to 15 medium strawberries, hulled and sliced fraises fraîches tranchées

Whole berries, gently rinsed framboises fraîches

Tart-size individual crusts; consider almond flour crusts for lower GI croûtes graham individuelles pour tartelettes

Sugar-free variety preferred garniture fouettée allégée

Optional but adds fresh flavor feuilles de menthe fraîche pour la garniture

Instructions

Step 1

Préparez la crème pâtissière vanille sans sucre selon les instructions du paquet en utilisant 2 tasses de lait écrémé. Fouettez soigneusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et laissez prendre 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle atteigne une consistance épaisse et crémeuse. Réfrigérez pendant la préparation des autres composants.

Step 2

Pendant que la crème pâtissière prend, rincez délicatement les fraises et les framboises sous l'eau froide. Équeutez et tranchez les fraises en morceaux fins (environ 0,5 cm d'épaisseur), en gardant les framboises entières pour maintenir leur forme.

Step 3

Mélangez les fraises tranchées et les framboises entières dans un saladier moyen, en remuant délicatement pour répartir uniformément sans écraser les fruits rouges délicats. Réservez.

Step 4

Disposez les six croûtes graham individuelles pour tartelettes (ou croûtes à la farine d'amande pour un IG plus bas) sur un plateau de service ou un plan de travail. Déposez environ 4 cuillères à café (environ 2 cuillères à soupe) de crème pâtissière préparée au fond de chaque croûte, en étalant délicatement avec le dos d'une cuillère pour créer une couche uniforme.

Step 5

Répartissez les fruits rouges mélangés uniformément entre les six tartelettes, en ajoutant environ 2 cuillères à soupe (environ 1/4 de tasse) du mélange de fruits rouges dans chaque croûte sur la couche de crème pâtissière. Disposez les fruits de manière attrayante avec les côtés coupés vers le haut.

Step 6

Couronnez chaque tartelette individuelle avec 1 cuillère à soupe de garniture fouettée allégée, en créant une jolie spirale ou une touche au centre. Utilisez une cuillère ou une poche à douille pour une présentation plus décorative.

Step 7

Garnissez chaque tartelette d'une feuille de menthe fraîche pour une touche de couleur et de fraîcheur aromatique. Servez immédiatement pour une meilleure texture, ou réfrigérez couvert de film plastique jusqu'à 24 heures avant de déguster.

Step 8

Pour une gestion optimale de la glycémie, servez ces tartelettes après un repas équilibré contenant des protéines et des graisses saines, ce qui aidera à modérer l'absorption du glucose du dessert. Chaque tartelette constitue une portion complète conçue pour le contrôle des portions.