



Crèmes

Budino à la ricotta et fruits frais



1h40 40 min 40 min 20 min **231**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du coulis à l'abricot

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Laver les abricots, les couper en deux et les dénoyauter.
- 3 Les disposer dans un plat à gratin et les arroser avec le jus de citron.
- 4 Les saupoudrer avec le sucre.
- 5 Les enfourner et les faire cuire 20 minutes.
- 6 Retirer les abricots du four et les faire tiédir.
- 7 Éliminer la peau des abricots et réserver une moitié d'abricot par personne dans une assiette.
- 8 Mettre la pulpe des abricots restants et le jus de cuisson dans un mixeur.
- 9 Mixer le tout et réserver le coulis obtenu.

Étape 2

Préparation du budino à la ricotta

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th.5-6).
- 2 Mettre la ricotta dans un cul de poule, ajouter le sucre et remuer à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une crème lisse.

Ingrédients
pour 6 personnes

Coulis d'abricots

500 g **Abricot(s)**
75 g **Sucre semoule**
0.5 **Citron(s)**

Budino à la ricotta

300 g **Ricotta**
2 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
40 g **Sucre semoule**
1 **Citron(s)**

Dressage

2 **Nectarine(s)**
1 **Kiwi(s)**
1 **Sucre glace**

- 3 Râper le zeste de citron et l'ajouter à la préparation.
- 4 Mettre les blancs d'œufs dans une assiette creuse et les fouetter légèrement, sans les monter en neige.
- 5 Les ajouter à la préparation de ricotta et fouetter le tout. Le mélange doit être lisse.
- 6 Répartir les moitiés d'abricots sur le fond des moules à muffins.
- 7 Avant de les utiliser, beurrer les moules s'ils ne sont pas en silicone.
- 8 Verser la crème au 2/3 dans les moules à muffins.
- 9 Enfourner et faire cuire les crèmes 20 minutes à 160°C (Th.5-6).
- 10 Laisser refroidir les crèmes avant de les démouler.

Étape 3

Dressage et finition

- 1 Préparer des portions individuelles de budino.
- 2 Disposer une petite cuillère de coulis à l'abricot au centre de chaque assiette.
- 3 Démouler les crèmes et les disposer (avec le côté abricots dessus) sur le coulis aux abricots.
- 4 Laver les nectarines et couper des tranches fines.
- 5 Couper les tranches de nectarines en deux et les disposer tout autour de chaque assiette, en les faisant légèrement se chevaucher.
- 6 Ajouter une cuillère à café de coulis d'abricots sur chaque crème.
- 7 Éplucher les kiwis, les couper en quartiers et couper chaque quartier en tranches.
- 8 Disposer deux tranches de kiwi sur chaque crème.
- 9 Saupoudrer de sucre glace et servir.