



# PARFAIT AUX FRUITS ROUGES

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



1 parfait

Préparation : 15 min

## ATKINS

Totalité de la recette =  
4 parts

Kcal : 398 kcal

Lipides : 38,8 g

Glucides : 4,2 g

Protéines : 7,8 g



Astuce



\* Il est possible de torréfier la noix de coco, la pistache et la noix de pécan avant de les mélanger à l'édulcorant.



## INGRÉDIENTS

- 30 g de crème fraîche épaisse 30% MG
- 20 g de yaourt à la grecque nature type Yaos® (3,5 g glucides/100 g)
- 50 g de K.Yo Fruits Rouges®
- 10 g d'édulcorant type Ginko® ou Sugarly®
- 5g de noix de coco râpée type Vahiné® (7,4 g glucides/100 g)
- 5 g de pistaches vertes émondées Vahiné® (8.1 g glucides/100 g)
- 10 g de noix de pécan type Vahiné® (4,3 g glucides/100 g)
- 10 g de fraises



## PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la crème épaisse, le yaourt à la grecque et l'édulcorant à l'aide d'une spatule souple.

Dans un autre bol, mélanger la noix de coco râpée, la pistache et les noix de pécan.

Dans un ramequin, déposer la K.Yo Fruits Rouges® et répartir dessus le mélange de noix. Recouvrir ensuite avec le mélange au yaourt.

Déposer les quartiers de fraise en décoration et déguster.

Si la portion est trop grande, il est possible de réaliser deux plus petites portions en répartissant les différents composants de manière égale dans les deux ramequins.