

## Crème Fouettée ( Chantilly ) allégée aux fruits

[recette-pour-diabetique.com/creme-fouettee-chantilly-allegee-aux-fruits/](https://recette-pour-diabetique.com/creme-fouettee-chantilly-allegee-aux-fruits/)

### Publicité

Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 8 octobre 2020

>>> [Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)



Sans sucre industriel ajouté, tout le plaisir des fruits et d'une crème fouettée allégée. La crème fouettée ou Chantilly (sans siphon) ne peut être réussie qu'avec de la crème à 30% de matières grasses.

Pour cette recette j'ai essayé avec 20% et je compte tenter les 15% la prochaine fois.

Mes astuces:

1. Bien refroidir la cuve qui servira à fouetter et la crème
2. Utiliser du "Chantifix" qui sert à maintenir la chantilly ferme
3. Utiliser un robot du type Kitchenaid

[Comment couper un ananas frais:](#)

## Recette de Crème Fouettée ( Chantilly ) allégée aux fruits

---

- **Produit:** 4 gros verres (4 Portions)
- **Préparation:** 25 mins
- **Cuisson:** 20 mins
- **Prêt dans:** 45 mins

Compter 23g de glucides simples par part  
- cette crème fouettée est également allégée en matières grasses



### Ingrédients

---

- 40 cl Crème Fleurette avec 20% de matières grasse - compter 4,5g de glucides simples pour 10cl
- 1 Ananas avec environ 500g de chair - autours de 11g de glucides simples pour 100g
- 250 g Fruits rouges autours de 8g de glucides pour 100g
- 30 g Erythritol
- 1 trait d'extrait de Vanille
- 1 sachet Chantifix
- coulis de framboise

### Instructions

---

1. Prélever la pulpe de l'ananas - voir tuto dans la vidéo ci-dessus et couper en petits cubes. Mettre dans une casserole avec 3 CAS d'eau et laisser compoter à feu moyen pendant 20mn - réserver au frais.
2. Pour préparer la chantilly il faut placer la cuve pour fouetter - si possible en inox et la crème au frais pendant 20mn ( au congélateur si vous avez la place). J'utilise un robot type Kitchenaid. Verser la crème dans la cuve et fouetter (au robot) 3mn puis ajouter le chantifix et l'Erythritol- continuer à fouetter jusqu'à ce que la crème devienne épaisse et ferme.
3. Répartir l'ananas dans des gros verres, ajouter la crème et laisser au frais pendant 1 à 2h
4. Servir après avoir ajouter les fruits rouges et un trait de coulis de framboise.

- **Type de plat:** Dessert
- **Niveau de difficulté:** Facile

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← [Recette précédente Boeuf Carotte](#)

[Recette suivante → Paella Lotte et Fruits de mer](#)

**Ou encore...**

---

**Commentez !**

---

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)