

Autres desserts aux fruits

Mille-feuille léger de framboises et de fraises



1h40 **25 min** **15 min** **1h** **250**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation du feuilletage

- 1 Préchauffer le four à 180°C(Th.6) sur chaleur tournante.
- 2 Dérouler les feuilles de filo, en prendre une et recouvrir les autres d'un torchon humide.
- 3 Beurrer la feuille de pâte au pinceau, en prenant garde à ne pas déchirer la pâte.
- 4 Tamiser le sucre allégé sur la feuille à l'aide d'une passette.
- 5 Plier la pâte en deux, sucre à l'intérieur, chasser doucement les bulles d'air. Beurrer et sucrer à nouveau.
- 6 Parer les bords et couper la pâte en deux dans la longueur, puis en 4 à 6 rectangles plus petits dans la largeur.
- 7 Tailler les chutes "en julienne", soit en fines lanières, et les cuire plus tard pour un décor croustillant sur une glace par exemple.
- 8 Déposer les feuilles sur une plaque de four chemisée de papier sulfurisé. Recouvrir avec une autre feuille de papier bien à plat et maintenir avec une seconde plaque de four.

125 g **Framboise**
 125 g **Fraise**
 2 **Feuille de pâte filo**
 1.5 c. à café **Edulcorant en poudre**
 375 g **Fromage blanc**
 20 cl **Crème allégée**
 12.5 cl **Lait demi-écrémé**
 2 c. à café **Edulcorant liquide**
 1 **Gousse(s) de vanille**
 0.5 **Citron(s)**
 1 c. à soupe **Beurre allégé 30%**

- 9 Enfourner pendant 15 à 20 minutes.

Étape 2

Préparation de la crème

- 1 Couper un citron en deux et en presser un moitié. réserver dans un verre.
- 2 Dans un saladier, mettre le fromage blanc, la crème fleurette et le lait.
- 3 Mélanger au fouet, ajouter l'édulcorant liquide, mélanger à nouveau. Goûter, rectifier le goût au besoin.
- 4 Extraire les graines de la vanille. Ajouter les graines à la crème et mélanger.
- 5 Conserver la gousse pour parfumer du sucre, des plats ou des boissons.
- 6 Ajouter enfin le jus de citron selon le goût.

Étape 3

Montage de la chantilly

- 1 Sortir les feuilles de pâte filo du four et enlever la plaque de four et le papier du dessus. Réserver le feuilletage sur une assiette.
- 2 Transvaser la crème dans un récipient à bec verseur, puis remplir le siphon aux 3/4.
- 3 Bien fermer hermétiquement le siphon et insérer une cartouche de gaz.
- 4 Bien secouer le siphon tête en bas pour mélanger le gaz et la crème, puis réserver entre 30 minutes et 2h au réfrigérateur posé sur le côté.

Étape 4

Préparation des fruits

- 1 Equeuter la moitié des fraises préalablement lavées, puis les tailler en brunoise. Réserver.
- 2 Tailler quelques fraises en deux dans la longueur pour le dressage, en gardant la queue.
- 3 Tailler le reste en morceaux grossiers, les mettre dans un bol pour le coulis.
- 4 Réserver quelques framboises pour la décoration de l'assiette, couper un tiers des autres framboises en deux, tailler le reste grossièrement et les réserver avec les fraises à coulis.
- 5 Dans le bol des fruits à coulis, ajouter du sucre liquide, et écraser à la fourchette. Rectifier le goût.
- 6 Réserver les fraises et les framboises coupées en deux dans un bol pour la décoration.

Étape 5

Montage et dressage

- 1 Sur une grande assiette, déposer deux feuilles de filo cuites.
- 2 Sortir le siphon du réfrigérateur, le secouer à nouveau et

- 2 déposer doucement une couche de crème sur les feuilles, siphon tête en bas.
- 3 Déposer une couche de brunoise de fraises sur la chantilly.
- 4 Ajouter quelques framboises entières aux coins du millefeuille, et ajouter une deuxième feuille de filo.
- 5 Déposer une nouvelle couche de chantilly, de brunoise de fraises et de framboises, puis une dernière feuille de filo.
- 6 Déposer une pointe de chantilly au milieu de la feuille filo, et décorer avec les moitiés de fruits.
- 7 Décorer l'assiette de dressage avec la gousse de vanille, quelques feuilles de menthe fraîche, le coulis de fruits et les fruits entiers et en moitié.