

# Les recettes dietplus



## Ricott'amour

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion

Énergie

150kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Dessert**

Prêt en  
**15 min**

Cuisson  
**0 min**

### Ingrédients

Pour 2 personnes

- 100 g de ricotta
- 150 g de fraises surgelées dégelées
- 1 sachet de biscuits **dietplus** au beurre écrasés grossièrement
- 10 g d'édulcorant cristallisé
- 2 g de gingembre frais pelé
- petites feuilles de basilic pour la déco

### Préparation

1. Dans un bol, placer les fraises, ajouter le gingembre à presser au presse-ail et l'édulcorant. Mixer le tout.

#### Dressage des 2 verrines :

- coulis de fraise
- boule de ricotta avec une pince à glace
- biscuits dietplus
- feuille de basilic en déco