

Tarte glacée au beurre d'arachide et au chocolat



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	4 30 h min	Donne 10 portions de 1 morceau (118 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 1-1/4 tasses de chapelure de biscuits *Oreo*
- 1/4 tasse de beurre, fondu
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique, ramolli
- 1/2 tasse plus 1 c. à soupe de beurre d'arachide crémeux *Kraft*, divisé
- 1 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané *JELL-O* à la vanille
- 1 tasse de lait froid
- 2 tasses de garniture fouettée *COOL WHIP* décongelée, divisée
- 3 oz de chocolat mi-sucré *Baker's*

ce qu'il faut faire

Mélanger la chapelure et le beurre; presser le mélange au fond et sur la paroi d'un moule à tarte de 9 po. Battre au fouet le fromage à la crème et 1/2 tasse de beurre d'arachide dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Ajouter la préparation pour pouding sèche et le lait; battre 2 min. Incorporer 1 tasse de garniture *Cool Whip*; verser la préparation dans la croûte. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

Chauffer le reste de la garniture *Cool Whip* et le chocolat au micro-ondes, dans un bol conçu pour cet usage, à intensité ÉLEVÉE, de 1 min 30 secondes à 2 min ou jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu et que le mélange soit homogène, en remuant après chaque minute. Laisser refroidir complètement.

Étaler le mélange au chocolat sur la garniture de la croûte. Chauffer le reste du beurre d'arachide au micro-ondes 30 secondes, dans un bol conçu pour cet usage; remuer, puis en arroser la tarte. Réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la garniture soit ferme.

Trucs culinaires

Nutrition

Portions sages

Pendant les Fêtes, savourez vos plats favoris tout en surveillant la taille des portions. Cette succulente tarte donne 10 portions.

Substitut

Préparez la recette avec du pouding instantané *Jell-O* au chocolat.

Vie saine

Retranchez 70 calories et 6 g de matières grasses (y compris 3 grammes de matières grasses saturées) de chaque portion en utilisant de la tartinade de fromage à la crème *Philadelphia* léger en brique, du beurre d'arachide crémeux *Kraft* léger, du lait écrémé, du pouding instantané *Jell-O* sans gras à la vanille et de la garniture fouettée *Cool Whip* légère.

Portions

Donne 10 portions de 1 morceau (118 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion Donne 10 portions de 1 morceau (118 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	390
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	28g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	14g
---------------------------	-----

Cholestérol	45mg
--------------------	-------------

Sodium	430mg
---------------	--------------

Glucides	31g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	2g
---------------------	----

Sucres	20g
--------	-----

Protéines	7g
------------------	-----------

Vitamine A	15 %DV
------------	--------

Vitamine C	0 %DV
------------	-------

Calcium	6 %DV
---------	-------

Fer	10 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.