

PETIT CAILLÉ HYPERPROTÉINÉ

Le caillé frais est onctueux et riche en protéines pour bien démarrer sa journée. En remplaçant le miel par des herbes aromatiques il trouvera sa place en dessert le midi de préférence pour une meilleure assimilation des protéines.

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/155/thumbnails/Petit caille.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/155/thumbnails/Petit%20caille.jpg)

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 90 min

Ingrédients (4 portions minimum)

- 600 ml de lait entier UHT
- 200 ml de crème liquide 30% de matières grasses
- 18 g de poudre de protéines
- 30 g de vinaigre blanc
- 1,3 g de sel
- 20 g de miel
- 7 g de menthe poivrée

Préparation

Porter le lait et la crème à 65°C environ, puis faire infuser la menthe poivrée (dans une chaussette à thé) jusqu'à atteindre 85°C. Maintenir cette température pendant 10 minutes.

Hors du feu, ajouter le vinaigre et mélanger.

Laisser cailler au réfrigérateur à 3°C pendant 1 heure environ.

Laisser égoutter le caillé dans une étamine durant 30 minutes à 3°C.

Extraire le caillé et incorporer le sel, le miel et la poudre de protéines.

Mélanger et stocker en pot au réfrigérateur.