MOUSSE DE VERVEINE A LA GELÉE DE THÉ FRUITÉ

Samedi 1 Octobre 2016,

Je suis une inconditionnelle du thé, je les collectionne : thé noir, thé blanc, thé vert.. de toute la planète et les variétés ne manquent pas. Je m’en sers aussi en cuisine comme dans une :

Mousse de verveine à la gelée de thé fruité pour 2 personnes et 2pp- 2 sp par part

-200 g de fromage blanc 0%*

-50 g de crème à 4 %

-une douzaine de feuilles fraiches de verveine*

-1 sachet de thé fruité

-150 ml d’eau

-sucralose en poudre

-3 feuilles de gélatine

Chauffer la crème avec les feuilles de verveine et laisser infuser 1 heure à couvert.

Mettre 2 feuilles de gélatine dans un bol d’eau froide minimum 10 minutes.

Enlever les feuilles de la crème et la réchauffer.

Hors du feu, délayer la gélatine essorée dans la crème et

verser le tout dans un mixer avec le fromage blanc et 1 c à c de sucralose.

Verser la crème obtenue dans 2 verres et mettre au frais minimum 2 heures.

Au bout de 2 heures, préparer la gelée de thé : infuser le sachet de thé dans l’eau chaude puis dissoudre dedans une feuille de gélatine préalablement trempée dans de l’eau froide et essorée. Sucrer avec du sucralose à votre convenance et verser sur les mousses de verveine

Remettre au frais 2 heures.

Si vous n’avez pas de verveine fraiche, prenez tout simplement un sachet de verveine. Pour les quantités de sucralose, fiez-vous à votre goût car personnellement, je n’aime pas trop sucré.

Pour les inconditionnelles de l’agar agar, 1g pour le fromage blanc à cuire 2 minutes dans la crème et 1g pour le thé.

J’ai employé comme thé le thé des Mamans, thé vert de Chine aromatisé à la fraise, à la framboise et aux boutons de rose

Pour le repas du soir : salade verte aux cœurs de palmier + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) – 1 crêpe de sarrasin jambon tomates (3 pp- 3 sp) – mousse de verveine à la gelée de thé fruité (2pp- 2 sp) -2 figues (0pp- 0 sp) .Total : 6pp- 6 sp

Excellent samedi à toutes et tous