

MOUSSE FRAMBOISES

Dimanche 04 Décembre 2016

Certaines d'entre vous ont été intriguées par mes mousses faciles à réaliser



Mousse framboise pour 2 personnes et 1pp- 2 sp par part

- 2 yaourts nature 0% *
- 200 g de framboises fraîches ou surgelées
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé*
- 2 $\frac{1}{2}$ feuillets de gélatine

– 1 à 2 cuillérées à soupe de sucralose en poudre

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Mixer les framboises et les passer au chinois pour enlever les grains

Chauffer le lait et hors du feu dissoudre dedans la gélatine essorée

-Dans le bol du robot, mettre les yaourts, les framboises, la gélatine avec le lait et le sucralose et mixer

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

Servir avec quelques framboises dessus

Vous pouvez varier les fruits selon les saisons : abricots, pêches, fraises, myrtilles... Attention à certains fruits comme les kiwis incompatibles avec la gélatine

Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar mais alors le dissoudre dans le coulis de framboises et cuire à petits bouillons 2 minutes .La mousse sera simplement plus compacte qu'avec la gélatine

Pour avoir une mousse à lpp- 1 sp, remplacer les yaourts par de fromage blanc 0 % ou des petits suisses à 0 %

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) –rôti de bœuf (4 pp- 3 sp) – 150 g de frites actifry (4 pp- 4 sp) – haricots verts avec un fond de volaille (lpp- 1 sp) – mousse framboises (lpp- 2 sp) . Total : 10 pp- 10 sp

Très bon dimanche