

MOUSSE BANANE CANNELLE

Dimanche 02 Avril 2017

J'attends avec impatience les fraises, pêches, abricots, nectarines ...mais pour l'instant :



Mousse banane cannelle pour 1 personne et 2pp- 3 sp par part

-1 yaourt 0 % 125g*

-1 banane*

-25 ml de lait écrémé *

-édulcorant en poudre : 1/2 cuillerée à café

-2 feuilles de gélatine

-1 petit biscuit spéculos

-1/2 petite cuillerée à café de cannelle

Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans l'eau froide minimum 10 minutes

Mixer ensemble la banane épluchée, le yaourt et l'édulcorant

Chauffer le lait sans le faire bouillir et hors du feu, dissoudre la gélatine essorée dedans et rajouter à la préparation précédente

Mixer encore rapidement en rajoutant aussi la cannelle

Verser dans un joli verre et mettre au frais minimum 2 heures

Au moment de servir, émietter le spéculos dessus

Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar (1/ 2 petite cuillerée à café) et faire cuire à petite ébullition 2 minutes dans le lait

Pour les biscuits, quand je vais prendre un café, je garde les petits spéculos servis avec. Ils sont nettement plus petits que ceux du commerce

Quant à la cannelle, elle baisse les indices glycémiques des aliments et est un bon régulateur de la glycémie donc que les diabétiques n'hésitent pas à l'employer

Pour le repas : 50 g de coques cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (2pp- 2 sp) -1 truite au four et sa julienne de légumes (4pp- 3 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3sp)- mousse banane cannelle (2pp- 3 sp) . Total : 11pp- 11 sp

Très bon dimanche