

MOUSSE VERVEINE CITRON PÊCHE

Dimanche 30 Juillet 2017

Mon dessert tout léger aux couleurs de l'été



Mousse verveine citron pêche pour 1 personne et 2pp- 3 sp par part

- 1 yaourt citron 0 % 125 g *
- 2 cuillérées à soupe de sirop de citron sans sucre
- 50 ml de lait écrémé *
- 1 pêche*
- 10 feuilles fraîches de verveine + 3 pour la décoration

-1 stick de sucralose (2 g)

-3 petites feuilles de gélatine

Chauffer le lait et une fois chaud, mettre la verveine dedans et laisser infuser minimum 1 heure à couvert.

Mettre 1 feuille et demie de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes puis l'essorer et la dissoudre hors du feu dans le sirop de citron chauffé

Dans le bol du mixer, verser le yaourt, le sirop gélatine et mixer pour obtenir une crème. Transvaser dans une jolie coupe et mettre au frais 2 heures minimum

Au bout de ce temps, mettre une feuille et demie de gélatine dans de l'eau froide 10 minutes

Peler la pêche et la couper en petits dés

Retirer les feuilles de verveine du lait, réchauffer le lait et hors du feu, dissoudre la gélatine essorée dedans

Dans le bol du mixer, verser le lait gélatine, les dés de pêche et le sucralose. Mixer finement et verser sur la mousse de citron

Remettre au frais

Décorer de feuilles de verveine et de fleurs comestibles au moment de servir

Vous pouvez aussi vous servir d'agar agar à cuire 2 minutes dans le lait et le sirop mais ce sera plus compact, moins mousseux

Si vous n'avez pas de verveine fraîche, prenez un sachet de verveine infusion

Pour le repas : petites tomates (0pp- 0 sp) –radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) –barbecue : côte de bœuf 120 g

(6pp- 6 sp)-100 g de frites actifry (3pp- 3 sp)-haricots verts
(0pp- 0 sp) –mousse verveine citron pêche (2pp- 3 sp) .Total :
12 pp- 13 sp

Deux laitages dans un repas mais les 100 g de fromage blanc ne
sont pas en fait consommés en entier, juste de quoi tremper
quelques radis.

Très bon dimanche