MOUSSE D’ABRICOTS AU COULIS DE CERISES

Dimanche 20 Août 2017

Un petit dessert fruité pour un dimanche enfin ensoleillé

Mousse d’abricots au coulis de cerises pour 2 personnes et 2pp- 3 sp par part

-200 g d’abricots frais *

-150 g de cerises surgelées ou fraiches suivant la saison*

-120 g de crème à 4 %

-2 feuilles de gélatine

-2 feuilles de menthe (facultatives)

-4 sticks de sucralose

Pocher les abricots 3 minutes dans de l'eau frémissante, les égoutter

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Chauffer la crème et hors du feu, délayer la gélatine essorée dedans

Mixer ensemble les abricots, la crème gélatine et 2 sticks de sucralose

Verser cette préparation dans deux petits pots et mettre au frigo minimum 2 heures

Compoter les cerises non décongelées avec 1 cuillerée à soupe d'eau et 2 sticks de sucralose pendant 3 minutes .En garder 4 ou 6 entières.

Puis les mixer en coulis

Au moment de servir, verser ce coulis sur la mousse d'abricots et décorer avec 2 ou 3 cerises entières et 1 feuille de menthe

Comme la saison des cerises est courte, je prépare des coulis que je congèle

Les cerises congelées font très bien l'affaire

Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar (1g maximum) à cuire 2 minutes dans la crème

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 2 sp-recette du 05 01 2017) –cabillaud aux saveurs du Sud (4pp- 4 sp recette du 11 05 2017) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) –mousse d'abricots au coulis de cerises (2pp- 3 sp. Total : 10 pp-12 sp

Très bon dimanche à toutes et tous