

MOUSSE MANGUE RICOTTA

Dimanche 17 Septembre 2017

Mon dessert du dimanche alliant fruit et fromage :



Mousse mangue ricotta pour 2 personnes et 3pp- 3 sp par part

- 1 mangue*
- 100 g de yaourt à 0 %
- 80 g de ricotta
- quelques fraises
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé*
- 2 feuilles $\frac{1}{2}$ de gélatine

-sucralose

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

Peler, couper la mangue en petits cubes

Délayer la gélatine essorée dans le lait chaud hors du feu

Dans le mixeur, mettre le yaourt, la ricotta, les dés de mangue, le lait gélatine et 1 cuillerée à soupe de sucralose
.Bien mixer

Verser dans 2 grands verres et mettre au frais minimum 2 heures pour que ça prenne

Servir avec des fraises

Pour le sucralose, la quantité dépend de vos goûts : plus ou moins si vous êtes un bec sucré ou non

Pour le repas : asperges blanches+ 10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp)-osso bucco à la milanaise (6pp- 5 sp-recette du 05 08 2016)-100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp)-mousse mangue ricotta (3pp- 3 sp). Total : 13 pp- 12 sp

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés