

MOUSSE FRAISE GINGEMBRE AU CHÈVRE

Dimanche 27 Mai 2018

Un dessert léger en calories et en pp ou spl pour un repas de fête

Mousse fraise gingembre au chèvre pour 2 personnes et 1pp-0spl par part

- 200 g de fraises*
- 2 yaourts 125 g 0 % de chèvre*
- 2 cuillerées à soupe de lait écrémé *
- 2 sticks de canderel vanille
- 2sticks de sucralose
- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 2 feuilles $\frac{1}{2}$ de gélatine

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

Dans le bol du mixeur, mettre les fraises lavées, équeutées, coupées en 2 puis les yaourts, le gingembre et les édulcorants

Chauffer le lait sans le bouillir et hors feu, dissoudre la gélatine essorée dedans. Verser dans la préparation précédente

Mixer finement et verser dans deux jolis verres

Mettre au frais minimum 2 heures



Vous pouvez décorer avec des fraises ou des feuilles de menthe

ou de basilic

Une belle association de saveurs

Pour le repas : avocat citron (2pp- 3 sp) -saint jacques (2pp-0 spl) -100 g de riz safrané basmati (3pp- 3 sp) -mousse fraise gingembre au chèvre(1pp-0spl). Total : 8pp-6spl

Très belle fête des mères et très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés