

MOUSSE TROPICALE

Dimanche 19 Août 2018

Un plein de fruits pour un dessert très copieux :

Mousse tropicale pour 2 personnes et 1pp-0 spl par part

-150 g de mangue*

-150 g de melon*

-2 fruits de la passion*

-1 yaourt 125 g 0 %*

-3 feuilles de gélatine

-2 cuillérées à soupe de sirop tropical sans sucre

Tremper 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide minimum 10 minutes

Chauffer sans le faire bouillir le sirop tropical et hors feu, dissoudre la gélatine essorée dedans

Mixer ensemble le yaourt, le sirop +gélatine, la mangue coupée en petits dés

Verser dans 2 jolies coupes et mettre au frais minimum 2 heures.

Au bout de 2 heures, mettre la feuille de gélatine restante dans de l'eau froide

Récupérer la pulpe des fruits de la passion, la passer au chinois pour ôter les graines et la chauffer doucement pour dissoudre la gélatine essorée hors feu dedans

Dans le mixeur, mettre 100 g de melon coupé en petits dés, la gélatine fruits de la passion et mixer

Verser sur la mousse précédente et mettre au frais minimum 2 heures

Au moment de servir, couper 50 g de melon en petits dés et les répartir dessus



Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar (2 g) à faire cuire 2 minutes dans le sirop ou la pulpe des fruits de la passion avant de le mixer avec le restant des préparations

Goutez et si ce n'est pas assez sucré, rajouter un peu de sucralose surtout pour le melon

Pour le repas : asperges +10 g de mayonnaise allégée (1pp-1 sp) -6 escargots (6pp-6 sp) -haricots verts (0pp-0 sp) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2 sp) -mousse tropicale (1pp-0 spl). Total : 10 pp-9spl

Très bon dimanche

Lilou 3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés