

MOUSSE DE KAKIS SORBET CITRON

Dimanche 28 Octobre 2018

Un dessert frais et fruité que je resservirai pour les fêtes de fin d'année :

Mousse de kakis sorbet citron pour 2 personnes et 2pp-3spl par part

- 2 petits kakis ou 1 gros (200 g) *
- 2 clémentines*
- 200 g de skyr ou de yaourt 0%*
- 2 feuilles de gélatine
- 1 cuillerée à soupe de sucaryl
- 2 boules de sorbet citron
- quelques feuilles de menthe ou de basilic

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

Peler les kakis et les couper en cubes

Récupérer le jus des clémentines et le chauffer.

Hors feu, délayer la gélatine essorée dans le jus

Mettre dans le bol du mixeur, les cubes de kakis, le jus de clémentines avec la gélatine diluée, le skyr ou le yaourt et le sucaryl

Verser dans 2 jolis verres et mettre au frais minimum 2 heures

Au moment de servir, rajouter une boule de sorbet et décorer de feuilles de menthe ou de basilic



Pour les diabétiques, vous pouvez remplacer le sorbet citron pour le sorbet hypoglycémique de Thiriet et compter 2pp-1spl

Sans le sorbet, ce dessert vaut 1pp-0spl

Sur mon menu de la semaine, j'ai compté 1pp mais j'ai changé ma recette pour que ce dessert soit plus copieux et gourmand

Pour le repas : 50 g d'avocat asperge au citron (2pp-3sp) - saumon vapeur (5pp-0spl) - 100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) - mousse de kakis sorbet citron (1pp-3spl). Total : 11pp-9spl

Très bon dimanche à vous tous, restez au chaud, le froid est arrivé

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

Tous droits réservés