MOUSSE AGRUMES AUX LITCHIS

Dimanche 13
Janvier 2019

Un dessert très frais et très léger :

Mousse agrumes aux litchis pour 2 personnes et 1pp-0spl par part

-200 g de skyr 0 %*

-1 belle orange bio *

-1 clémentine *

-10 litchis frais*

-2 cuillerées à soupe de sirop d’agrumes sans sucre

-2 feuilles et demi de gélatine

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d’eau froide

Récupérer le jus de l’orange et rajouter le sirop d’agrumes

Chauffer le jus d’orange +le sirop et hors du feu, délayer la gélatine essorée

Mixer le skyr avec cette préparation et verser dans 2 verres

Mettre au frais jusqu’à ce que le tout prenne en mousse

Au moment de servir, décorer avec des tranches de clémentine et des litchis

Vous pouvez employer de l’agar agar : 1 g à délayer à froid puis cuire 2 minutes à frémissement.

Simplement, ce sera plus compact

Pas de skyr,remplacez par du yaourt 0%

J’aurais dû ôter plus de filaments blancs de mes tranches de clémentine

Pour le repas du soir : salade d’endives + 1 c à c d’huile de noix (1pp-1sp) -crêpe de sarrasin œuf ratatouille maison (4pp-3spl)
-mousse agrumes aux litchis (1pp-0spl). Total :6pp-4spl

Repas léger après le tirage de la galette des rois la semaine dernière

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés