

MOUSSE DE RHUBARBE A LA PÊCHE

Dimanche 23 Août 2020

Avec la rhubarbe de mon jardin :

Mousse de rhubarbe à la pêche pour 1 personne et 1sp vert ☐ -
1 sp bleu☐ -0spv violet☐

*-2 petits suisses 0% **

*-70 g de rhubarbe **

*-1 petite pêche **

-2 cuillerées à café de sugarly (sucralose)

-1 feuille de gélatine

-2 cuillerées à café de sirop de pêche 0% en sucre

Mettre dans une petite casserole 200ml d'eau froide, le sugarly et le sirop de pêche. Porter à frémissement puis plonger la pêche dedans pour la pocher à petit feu pendant 5 minutes

Arrêter la cuisson et sortir la pêche pour la peler

A la place, mettre la rhubarbe coupée en petits tronçons dans la moitié du sirop et laisser mijoter 20 minutes toujours à petit feu et à couvert

Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes, l'essorer et la dissoudre dans la rhubarbe en fin de cuisson, hors feu. Bien mélanger

Mixer ensemble les petits suisses, la rhubarbe contenant la gélatine et mixer pour obtenir une mousse à verser dans un verre

Mettre au frais minimum 3 heures

Servir avec des quartiers de pêche pochée



Si vous faites cette recette avec du yaourt 0% ou du skyr 0%, compter 1sp vert - 0spl bleu - 0spv violet

C'est en coupant la rhubarbe en tronçons que vous pourrez enlever les fils des tiges. Les tiges sont seules consommables, les feuilles étant toxiques

Pour le repas du soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet - recette du 12 06 2020) - 2 tranches de jambon de poulet (1sp vert - 0spl bleu - 0spv violet) - 120 g de lentilles cuites (3sp vert - 0spl bleu - 0spv violet) - mousse de rhubarbe à la pêche (1sp vert - 1sp bleu - 0spv violet). Total : 5sp vert - 1spl bleu - 0spv violet

De quoi rééquilibrer une journée anniversaire

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés