

# MOUSSE POIRE RICOTTA AU LIMONCELLO

*Dimanche 30 octobre 2022*

*Légère, onctueuse, parfumée ...*

***Mousse poire ricotta au limoncello pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part***

*-2 poires variété comice \*: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 figes\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-60 g de ricotta : 4 sp vert bleu violet – 4 psp*

*-2 cuillerées à café de limoncello : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-1 cuillerée à café de sugarly en poudre (sucralose): 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 feuille de gélatine : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*Peler les poires, ôter les cœurs et les pépins et les couper en cubes. Les mettre dans une casserole avec 1 c à s d'eau froide et les cuire à couvert et à petit feu pendant 15 minutes.*

*Plonger la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes.*

*Une fois les poires bien cuites comme pour une compote, les mettre dans le bol du mixeur avec la ricotta, le limoncello et le sugarly .*

*Garder le jus de cuisson encore bien chaud et dissoudre dedans la gélatine essorée. Verser dans le bol du mixeur.*

*Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.*

*Remplir deux verrines et mettre au frais 3 à 4 heures pour que la mousse prenne.*

*Au moment de servir, décorer avec des lamelles de figes.*



*Si vous ne voulez pas prendre un alcool, remplacer le limoncello par du sirop de citron sans sucre (0 sp vert bleu violet – 0 psp) et comptez 2 sp vert bleu violet – 2 psp)*

*C'est un dessert que je vais refaire souvent avec d'autres fruits comme les agrumes, nous nous sommes régalés.*

*Vous pouvez prendre une autre variété de poires mais elles doivent être mûres et surtout sucrées.*

*Pour le repas : salade crevettes cœurs de palmier haricots verts à la vinaigrette allégée (2 sp vert – 1 spl bleu – 1*

*spv violet* – 1 *psp*) – pavé de saumon\* à la plancha 100 g (6 *sp vert* – 0 *spl bleu* – 0 *spv violet* – 0 *psp*) – 100 g de riz complet cuit au safran (3 *sp vert* – 3 *sp bleu* – 0 *spv violet* – 3 *psp*) – mousse de poire ricotta au limoncello (3 *sp vert bleu violet* – 3 *psp*). Total : 14 *sp vert* – 7 *spl bleu* – 4 *spv violet* – 7 *psp*,

*J'ai vraiment une nette préférence pour le programme violet*

*Recalculez bien la recette avec vos perso points psp  
personnels*

*Très bon dimanche*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***