

# MOUSSE POMME MANGUE BANANE AUX ÉPICES

*Mardi 31 janvier 2023*

*Des fruits trop mûrs pour être consommés crus surtout la mangue et les bananes :*

***Mousse pomme mangue banane aux épices : 0 sp vert bleu violet – 0 psp***

*- 1 grosse pomme (reinette du Canada) \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

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

*-1 mangue mûre\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-4 cuillerées à soupe d'érythritol : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille*

*-1 petite cuillerée à café de gingembre en poudre*

*-1 petite cuillerée à café de cardamome en poudre*

*-2 g d'agar agar*

*Peler tous les fruits et les détailler en morceaux pour la pomme et la mangue et en rondelles pour les bananes.*

*Les compoter à petit feu et à couvert dans une casserole à fond épais pendant 20 minutes.*

*Hors feu, les mixer finement avec un mixeur plongeant en rajoutant l'érythritol , les épices et la vanille.*

*Ramener la compote obtenue à ébullition et verser l'agar agar en mélangeant bien. Cuire 2 minutes et stopper la cuisson.*

*Remplir un pot type confiture et laisser refroidir.*

*A garder au frais.*



*Vous pouvez déguster cette mousse en dessert, au gouter ou le matin sur une tartine de pain.*

*J'ai obtenu 450 g de mousse.*

*Pour le repas : potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet □□□ - 1 psp□) - 2 tranches de blanc de poulet (1 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 100 g de pâtes complètes cuites à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert □ - 3 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 3 psp□) - 1 petit suisse 0% (1 sp vert□ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) avec 2 c à s de mousse pomme mangue banane aux épices (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 6 sp vert □ - 5 spl bleu□ - 1 spv violet□ - 4 psp□*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*