

Mousse kaki Ananas au jus de Clémentines

Mousse Kaki Ananas
au jus de Clémentines



Dimanche 05 Décembre 2021

Un plein de fruits d'hiver, un plein de vitamines :

Mousse kaki ananas au jus de clémentines pour 3 personnes et 1 sp vert bleu violet et 1 pp par part

-120 g de fromage blanc 0% : 1 sp vert bleu violet-0 pp*

-120 ml de pur jus de clémentines : 2 sp vert bleu violet-2

pp□

-1 kaki Persimon* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□

-100 g d'ananas frais ou surgelé sans sucre ajouté* : 0 sp
vert bleu violet□□□-0 pp□

-1 feuille $\frac{1}{2}$ de gélatine : 0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□

-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose) : 0 sp vert bleu
violet□□□-0 pp□

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide
minimum 10 minutes puis chauffer le jus de clémentines sans le
porter à ébullition et hors feu, délayer la gélatine essorée
dedans en fouettant bien.

Verser dans le bol du mixer le fromage blanc, le kaki pelé et
coupé en morceaux, le jus de clémentines gélatine et le
sugarly.

Mixer pour obtenir une crème onctueuse.

Remplir 3 pots en verre taille pot de yaourt 100 ml. Les
filmer.

Mettre au frais minimum 3 heures jusqu'à ce que la crème se
fige et devienne une mousse.

Détailler l'ananas en petits dés à déposer dans les pots sur
la mousse.

Servir bien frais.



Surtout prenez un kaki assez mûr pour cette recette.

Quant au jus de clémentines, j'ai pressé des fruits frais mais vous pouvez prendre du jus de clémentines sans sucre ajouté au rayon frais des GS.

Pour le repas : verrine pointes d'asperges vertes + 50 g maïs + 50 g de petites crevettes roses + 10 g de mayonnaise allégée (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□-2 pp□) -saumon sur lit de sarrasin (9 sp vert □-6 spl bleu□-2 spv violet□-6pp □-recette du 27 05 2020) -mousse kaki ananas au jus de clémentines (1 sp vert bleu violet□□□-1 pp□). Total : 12 sp vert □-8 spl bleu□-4 spv violet□-9 pp□

Très bon dimanche et comptez bien vos perso points pp □ fonction de vos choix □□□

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés

**Mousse Kaki Ananas au jus de
Clémentines**