

MOUSSE PÊCHE ABRICOT SAVEUR GRENADINE

Dimanche 18 Juillet 2021

Un dessert d'été vraiment léger :

*Mousse pêche abricot saveur grenadine pour 3 personnes et 0 sp
vert bleu violet par part*

*-2 belles pêches **

*-4 abricots**

-4 cuillerées à soupe de sirop de grenadine sans sucre

-1 cuillerée à soupe de sugarly (sucralose)

-1 feuille $\frac{1}{2}$ de gélatine

Mettre dans une casserole 500 ml d'eau froide avec 1 c à s de sugarly, 2 c à s de sirop de grenadine, les abricots dénoyautés et coupés en deux et les pêches.

Porter à frémissement et continuer de pocher les fruits pendant 15 minutes. Égoutter les, peler les pêches et ôter les noyaux.

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes.

Verser dans une petite casserole les 2 c à s restantes de sirop de grenadine avec 2 c à s de l'eau de pochage des fruits. Amener à frémissement et hors feu, délayer la gélatine essorée dedans.

Mettre dans le bol du mixeur les fruits et le sirop + gélatine. Mixer rapidement et verser la préparation obtenue dans trois verrines, à placer au frais minimum 3 h pour

obtenir une mousse.



Comme mes pêches et mes abricots n'avaient vraiment pas beaucoup de goût, je les ai recyclés en mousse et s'ils ne sont pas très sucrés, rajouter un peu de sugarly au mixage.

Pour le repas du soir : potage froid concombre menthe avec 50 g de faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet□□□) -mousse pêche abricot saveur grenadine (0 sp vert bleu violet □□□). Total : 2 sp vert□-1 spl bleu□-0 spv violet□, de quoi rééquilibrer le repas d'anniversaire.

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés