

# MOUSSE CITRON KIWI

Dimanche 27 Décembre 2020

*Un dessert léger, aérien après la bûche de Noël :*

Mousse citron kiwi pour 4 personnes et 4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet par part

-200 g de fromage blanc 0%\*

-2 œufs moyens\*

-1 citron jaune bio\*

-2 kiwis gold\*

-50 g de sugarly en poudre (sucralose)

*Brosser le citron, prélever le zeste et presser le pour récupérer le jus.*

*Fouetter ensemble les jaunes d'œufs et le sugarly jusqu'à blanchiment.*

*Rajouter le fromage blanc et le jus de citron.*

*Monter les blancs en neige ferme.*

*Les incorporer à la préparation précédente.*

*Peler les kiwis, les couper en rondelles et garnir 4 coupelles.*

*Les recouvrir de mousse au citron*

*Saupoudrer de zeste.*

*Mettre au frais.*



*Je vous conseille de remplacer le fromage blanc 0% trop liquide par du skyr 0% plus compact et comptez 3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet*

*Pour le menu : pamplemousse aux crevettes (1 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -caille aux couleurs automnales (5 sp vert bleu violet -recette du 05 11 2018) -100 g de flageolets (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet) -mousse citron kiwi (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet). Total : 12 sp vert -6 spl bleu - 6 spv violet*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***