

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