

MOUSSE DE CHÈVRE POIRE MIEL

Dimanche 24
Février 2019

Juste pour moi !

**Mousse de chèvre
poire miel pour 1 personne et 2pp-2sp par part**

-100 g de fromage blanc de chèvre 0%*

-1 poire*

-1 cuillère à café de miel de thym

-1 +1/2 feuilles de gélatine

-1 cuillère à café de sucralose

-2 cuillères à soupe de lait écrémé*

Compoter à petit feu et à couvert la poire pelée, épépinée et coupée en petits morceaux dans une casserole avec le miel et 1 cuillère à soupe d'eau pendant 15 minutes puis la réduire en compote. Laisser refroidir

Mettre 1 feuille de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes puis l'essorer et la dissoudre dans le lait chaud hors feu

Mixer ensemble le fromage blanc de chèvre, le lait gélatine et le sucralose. Verser dans un joli verre et mettre au frais minimum 2 heures pour que la préparation prenne

Au bout de 2 heures, mettre la 1/2 feuille de gélatine dans l'eau froide toujours minimum 10 minutes puis l'essorer et la délayer dans la

compote réchauffée toujours hors feu

Verser sur la mousse de chèvre et remettre au frais minimum
2 heures



Très bel accord chèvre poire miel et le thym est bien
présent en bouche

A essayer avec du miel de romarin

Pour le repas : asperges mayonnaise allégée (1pp-1sp)
-100 g de filet de bœuf (3pp-2sp) -150 g de frites actifry +1
c à c d'huile
(4pp-4sp) -haricots verts (0pp-0sp) -mousse de chèvre poire
miel (2pp-2sp). Total: 10 pp-9sp

Excellent dimanche ensoleillé

Lilou3158 :blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés