MOUSSE DE YAOURT AUX FRUITS ROUGES

Dimanche 11 Février 2018

Un petit dessert sans prétention mais plus festif qu'un simple pot de yaourt

Mousse de yaourt aux fruits rouges pour 2 personnes et 2sp vert- 0 spl bleu – 0 spv violet par part

-2 yaourts 0 % *

-160 g de fruits rouges décongelés*

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé *

-2 feuilles ½ de gélatine

-4 sticks de 1 g de sucralose

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Chauffer le lait et hors du feu, dissoudre dedans la gélatine essorée

Dans le bol du mixeur, mettre les yaourts, le lait gélatine et les sticks de sucralose.

Mixer et verser dans 2 coupes.

Rajouter les fruits rouges sans mélanger et faire prendre au frais minimum 2 heures

En saison, prendre des fruits frais

Cette recette peut se faire avec de l’agar agar : 1 g mais dans ce cas, se servir du jus rendu par la décongélation des fruits pour le dissoudre et le cuire. La mousse sera rose après mixage

Pour le repas : 50 g d’avocat citron60 g de crevettes (3pp- 3 sp) -1 sole au four (3pp- 1 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -mousse de yaourt aux fruits rouges (1pp- 0 spl). Total : 10 pp-7 spl

Excellent dimanche à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés