

# MOUSSE FRAISE BETTERAVE

*Dimanche 26 juin 2022*

*Une petite douceur à peu de points :*

***Mousse fraise betterave pour 2 personnes et 1 sp vert☐ – 1 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐***

*-140 g de fraises + 3 fraises \*: 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

*-60 g de betterave rouge cuite pelée\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g de fromage blanc 0% \*: 1 sp vert☐ – 1 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-3 cuillerées à soupe de sirop de fraises Teisseire sans sucre : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 feuille  $\frac{1}{2}$  de gélatine : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-quelques groseilles\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 feuilles de menthe*

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

*Passez les fraises sous un filet d'eau froide, les équeuter, les couper en deux et les mette dans le bol du mixeur avec la betterave coupée en dés.*

*Rajouter le fromage blanc.*

*Chauffer le sirop de fraises et hors feu, rajouter la gélatine essorée. Bien fouetter et verser dans le bol du mixeur.*

*Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.*

*Remplir deux verrines et mettre au frais minimum 4 heures.*

*Au moment de servir, décorer les verrines avec les groseilles, les 3 fraises coupées en 2 et les feuilles de menthe.*



*Je privilégie le fromage blanc pour ce genre de dessert, moins compact que le skyr ou les petits suisses 0%.*

*Vous pouvez remplacer le sirop de fraises zéro sucre par un coulis de fraises maison sans sucre ajouté à condition que vos fraises soient bien sucrées.*

*Pour le repas : asperges blanches + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - brochette de gambas à la plancha (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 100 g de spaghettis complets cuits aux cœurs d'artichaut (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - mousse fraise betterave (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) . Total : 7 sp vert - 5 spl bleu - 1 spv*

*violet* – 1 *psp*

*Surtout recalculez bien vos perso points psp suivant vos choix préférentiels*

*Très bon dimanche.*

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

***Tous droits réservés***