

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