

MOUSSE FRAISE FRAMBOISE

Dimanche 01 Avril 2018

Des fraises, des fraises ... et ce n'est que le début !

Mousse fraise framboise pour 2 personnes et 1pp-2 sp vert – 0 spl bleu -0 spv violet-0 psp par part

-2 yaourts nature 125 g 0 % *

-250 g de fraises *

-125 g de framboises*

-3 grandes feuilles de gélatine

-50 ml de sirop de fraises ou de fruits rouges 0% de sucre

-5 sticks de sucralose 1 g

Tremper 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes puis chauffer le sirop et hors du feu, délayer la gélatine essorée

Dans un bol du mixeur, verser les yaourts, les fraises lavées et équeutées, le mélange gélatine sirop et 3 sticks de sucralose

Mixer finement et verser dans deux grands verres.

Mettre au frais minimum 2 heures pour que la mousse prenne

Mixer alors les framboises, passer les au chinois pour ôter les petites graines

Mettre la dernière feuille de gélatine dans de l'eau froide minimum 10 minutes

Chauffer le coulis de framboises obtenu et hors du feu, délayer la gélatine essorée. Sucre avec 2 sticks de sucralose

et verser sur la mousse de fraise

Remettre les verres au frais minimum 2 heures

Décorer avec une framboise et 2 feuilles de basilic



Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar agar sachant qu'il en faut 2 g pour 500 ml de préparation liquide donc 1 sachet de 2 g pour les fraises et $\frac{1}{4}$ pour les framboises

C'est un dessert copieux mais très léger

Pour le repas : 50 g avocat citron (2pp- 3 sp) -poulet à la broche et ses accompagnements (7pp- 6 sp- recette du 15 07 2017) -mousse fraise framboise (1pp- 0 spl). Total : 10

pp-9spl

Très bon dimanche de Pâques

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

Tous droits réservés