

MOUSSE PÊCHE FRAMBOISE

Dimanche 18 Juin 2017

Un petit dessert bien frais et bien léger



Mousse pêche framboise pour 2 personnes et 1pp- 1 sp vert -1 p bleu -0 sp v violet par part

-4 petites pêches de vigne*

-50 g de framboises*

-4 petits suisses à 0 % *

-2 cuillères à soupe de lait écrémé*

-1 petite cuillère à café de ginko liquide (édulcorant)

-2 feuilles de gélatine

Porter à ébullition une casserole d'eau et plonger les pêches 20 secondes. Les retirer, les peler, les dénoyauter et en couper 2 en petits dés à répartir dans 2 verrines

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

Dans le bol du mixer, mettre les 2 pêches restantes pelées, dénoyautées, coupées en petits morceaux, le lait gélatine, le ginko, les petits suisses. Mixer et verser dans les verrines

Mettre au frais minimum 2 heures et servir avec les framboises disposées dessus

Vous pouvez prendre des pêches standard mais les pêches de vigne ont un goût sucré que j'apprécie beaucoup

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée mélangée

à 50 g de fromage blanc 0 % salé (2pp- 2 sp)-120 g de filet mignon (5pp- 3 sp)-poêlée champignons 100 g de pommes de terre (3pp- 3 sp)-mousse pêche framboise (1pp- 1 sp) .
Total : 11pp-9 sp

Passez un excellent dimanche