

MOUSSE POIRE RICOTTA AU LIMONCELLO

Dimanche 30 octobre 2022

Légère, onctueuse, parfumée ...

Mousse poire ricotta au limoncello pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part

*-2 poires variété comice *: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 figes : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-60 g de ricotta : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-2 cuillerées à café de limoncello : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-1 cuillerée à café de sugarly en poudre (sucralose): 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 feuille de gélatine : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

Peler les poires, ôter les cœurs et les pépins et les couper en cubes. Les mettre dans une casserole avec 1 c à s d'eau froide et les cuire à couvert et à petit feu pendant 15 minutes.

Plonger la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes.

Une fois les poires bien cuites comme pour une compote, les mettre dans le bol du mixeur avec la ricotta, le limoncello et le sugarly .

Garder le jus de cuisson encore bien chaud et dissoudre dedans la gélatine essorée. Verser dans le bol du mixeur.

Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Remplir deux verrines et mettre au frais 3 à 4 heures pour que la mousse prenne.

Au moment de servir, décorer avec des lamelles de figes.



Si vous ne voulez pas prendre un alcool, remplacer le limoncello par du sirop de citron sans sucre (0 sp vert bleu violet – 0 psp) et comptez 2 sp vert bleu violet – 2 psp)

C'est un dessert que je vais refaire souvent avec d'autres fruits comme les agrumes, nous nous sommes régalés.

Vous pouvez prendre une autre variété de poires mais elles doivent être mûres et surtout sucrées.

Pour le repas : salade crevettes cœurs de palmier haricots verts à la vinaigrette allégée (2 sp vert – 1 spl bleu – 1

spv violet – 1 *psp*) – pavé de saumon* à la plancha 100 g (6 *sp vert* – 0 *spl bleu* – 0 *spv violet* – 0 *psp*) – 100 g de riz complet cuit au safran (3 *sp vert* – 3 *sp bleu* – 0 *spv violet* – 3 *psp*) – mousse de poire ricotta au limoncello (3 *sp vert bleu violet* – 3 *psp*). Total : 14 *sp vert* – 7 *spl bleu* – 4 *spv violet* – 7 *psp*,

J'ai vraiment une nette préférence pour le programme violet

*Recalculez bien la recette avec vos perso points psp
personnels*

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés