

# MOUSSE RICOTTA SKYR AU CITRON VERT

Dimanche 30 Août 2020

*Une vieille recette de Cuisine Actuelle (S. Dudemaine) revue et allégée*

*Mousse ricotta skyr au citron vert pour 2 personnes et 4sp vert -3spl bleu -3spv violet par part*

*-100 g de ricotta*

*-100 g de skyr 0%\**

*-1 citron vert non traité\**

*-15 g de sugarly (sucralose)*

*-1 feuille de gélatine*

*-2 cuillérées à soupe d'eau*

*-quelques fraises*

*-4 feuilles de menthe*

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

*Fouetter ensemble la ricotta, le skyr, le sugarly et le zeste du citron vert*

*Presser le citron pour obtenir le jus*

*Mettre le jus + l'eau dans une petite casserole et chauffer à frémissement*

*Hors du feu, rajouter la gélatine essorée*

*Bien mélanger et verser dans la préparation ricotta skyr sugarly*

*Fouetter jusqu'à l'obtention d'une crème lisse à verser dans deux grandes verrines*

*Mettre au frais minimum 3 heures*

*Servir avec des fraises saupoudrées d'une pincée de sugarly et des feuilles de menthe*



*À faire aussi avec un citron jaune*

*Je signale : petite erreur de comptage dans « ma semaine de menus » : 4sp en vert et non 3*

*Pour le repas : salade de coques aux artichauts (2sp vert□ -1spl bleu□ -1spv violet□ -recette du 28 06 2017)-brochette de lotte au bacon à la plancha (3sp vert□ -2spl bleu□ -2spv violet□)-100 g de couscous complet cuit avec 50 g de pois*

*chiches (5sp vert -3spl bleu-0spv violet)-courgette tomate  
à la plancha (0sp vert bleu violet)-mousse ricotta skyr au  
citron vert(4sp vert-3spl bleu-3spv violet).Total :14 sp  
vert - 9spl bleu -6spv violet*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***