

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 cuillères 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