

MOUSSE POMME MANGUE BANANE AUX ÉPICES

Mardi 31 janvier 2023

Des fruits trop mûrs pour être consommés crus surtout la mangue et les bananes :

Mousse pomme mangue banane aux épices : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

*- 1 grosse pomme (reinette du Canada) * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 bananes mûres : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 mangue mûre : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-4 cuillerées à soupe d'érythritol : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-quelques gouttes d'extrait de vanille

-1 petite cuillerée à café de gingembre en poudre

-1 petite cuillerée à café de cardamome en poudre

-2 g d'agar agar

Peler tous les fruits et les détailler en morceaux pour la pomme et la mangue et en rondelles pour les bananes.

Les compoter à petit feu et à couvert dans une casserole à fond épais pendant 20 minutes.

Hors feu, les mixer finement avec un mixeur plongeant en rajoutant l'érythritol , les épices et la vanille.

Ramener la compote obtenue à ébullition et verser l'agar agar en mélangeant bien. Cuire 2 minutes et stopper la cuisson.

Remplir un pot type confiture et laisser refroidir.

A garder au frais.



Vous pouvez déguster cette mousse en dessert, au gouter ou le matin sur une tartine de pain.

J'ai obtenu 450 g de mousse.

Pour le repas : potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐) – 2 tranches de blanc de poulet (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 100 g de pâtes complètes cuites à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert ☐ – 3 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 3 psp☐) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert☐ – 1 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) avec 2 c à s de mousse pomme mangue banane aux épices (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐). Total : 6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 4 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés