

MOUSSE FRAISE CHOCOLAT

Dimanche 18 Avril 2021

Un duo gourmand

Mousse fraise chocolat pour 3 personnes et 3 sp vert □ -3 sp bleu □ -2 spv violet □ par part

-150 g de fraises + 2 *

-3 petits suisses 0% *

-25 g de chocolat noir

-1 cuillerée à soupe bombée de fromage blanc 0%*

-2 cuillerées à soupe de sirop de fraises 0% de sucre*

-12 g de sugarly en poudre (sucralose)

-2 feuilles de gélatine

Tremper la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes puis la délayer hors feu dans le sirop de fraises chaud.

Mettre dans le bol du mixeur les fraises équeutées et coupées en 2, les petits suisses, le sugarly et le sirop de fraises gélatine et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.

Remplir 3 grandes verrines, filmer et mettre au frais minimum 3 heures pour que la mousse prenne.

Une fois prise, fondre le chocolat au bain -marie et hors feu, rajouter le fromage blanc 0%. Bien mélanger et verser dans chaque verrine sur la mousse fraise. Décore d'une 1/2 fraise chaque verrine. Filmer à nouveau.

Remettre au frais.



Vous pouvez faire cette recette avec de l'agar agar (1 g)

*En remplaçant les petits suisses par du skyr 0%, comptez alors
3 sp vert ☐ -2 spl bleu☐-2 spv violet☐*

Pour le nappage au chocolat, je vous conseille le fromage blanc plus fluide que le skyr donc plus facile à étaler.

Pour le repas : concombre à la russe (3 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐-recette du 25 07 2018) – sole gambas aux asperges vertes (5 sp vert ☐ -3 spl bleu☐ -3 spv violet☐-recette du 01 07 2017) -100 g de riz thaï complet aux poivrons (3 sp vert ☐ -3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -mousse fraise chocolat (3 sp vert ☐ -3 sp bleu☐-2 spv violet☐). Total : 14 sp vert ☐ – 10 spl bleu☐ -6 spv violet☐

Je vous souhaite un très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés