

MOUSSE DE CLÉMENTINES

Dimanche 26 Novembre 2017

Un dessert de saison !

Mousse de clémentines pour 3 personnes et 2pp- 3 sp par part

-250 ml de jus de clémentines frais (7 clémentines)*

-1 clémentine*

-4 petits suisses à 0 %*

-3 feuilles de gélatine ou 1 g d'agar agar

-3 sticks de sucralose

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Les essorer et les dissoudre dans un peu de jus chaud mais hors du feu

Mixer les petits suisses avec la préparation précédente +le restant de jus, le sucralose et verser la crème obtenue dans trois verrines à mettre au frais minimum 2 heures

Servir avec des tranches de clémentines dessus



Pour l'agar agar, le diluer dans le jus et porter à ébullition 2 minutes

Pour le dosage du sucralose, goûtez et mettez la quantité qui vous convient mais avec le nombre de sp sur les sucreries, il vaut mieux commencer à se déshabituer de cette saveur

Pour le repas : crudités + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-cuisses de grenouilles à la crème d'ail (4pp- 4 sp-

recette du 12 06 2017)- 100 g de riz cuit basmati (3 pp- 3 sp)
– mousse de clémentines (2pp- 3 sp). Total : 10 pp-11 sp

Excellent dimanche à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés