

NUAGE DE FRAISES

Dimanche 15 Avril 2018

A déguster sans aucun scrupule :

Nuage de fraises pour 2 personnes et 2pp-2 sp par part

- 250 g de fromage blanc 0 %*
- 400 g de fraises*
- 1 cuillerée à café de jus de citron bio*
- 3 feuilles de gélatine (6 g)
- 1/2 g d'agar agar
- 2 cuillerées à soupe de sucralose

Passer les fraises sous un filet d'eau, en garder 5 pour le décor, les équeuter et les mixer avec le jus du citron

Passer au chinois et garder 50 ml de coulis de fraise.

Dissoudre l'agar agar dans ce coulis et porter à ébullition. Cuire 2 minutes à frémissement. Sucrez avec $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de sucralose. Verser dans un moule à charnière filmé de 12 cm de diamètre et mettre au frais pour que le coulis prenne en gelée.

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Chauffer le restant de coulis et dissoudre hors feu la gélatine essorée dedans.

Mixer ensemble le fromage blanc, le restant de sucralose et le coulis gélatine ensemble

Couper les fraises restantes en lamelles et en tapisser les parois du moule puis verser dans le moule le fromage blanc

fraise sur la gelée de fraise. Poser quelques lamelles dessus et mettre au frais pendant 3 heures minimum

Au moment de servir, ouvrir la charnière du moule ôter le cercle du moule et glisser le gâteau sur une assiette



J'ai pris de l'agar agar pour le fond du gâteau car la gelée obtenue est plus compacte qu'avec de la gélatine qui donne une préparation plus mousseuse

C'est un gâteau entre le bavarois, le fraisier light et le cheesecake

Il se tient bien à la découpe et n'est pas pâteux en bouche

A faire avec d'autres fruits : abricot, pêche etc...

Pour le repas : asperges +10 g de mayonnaise allégée (1pp- 1 sp) -coquilles saint jacques à la béchamel (7pp-8sp-6spl-

recette du 21 04 2017) -nuage de fraises (2pp-2 sp). Total :
10pp-9spl

Excellent dimanche avec enfin le soleil

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

Tous droits réservés