

MOUSSE CITRON A LA GELÉE DES FRUITS DE LA PASSION

Samedi 28 Janvier 2017

Une recette que j'ai donnée en juillet 2016 sur mon ancien blog ww

Facile et rapide à réaliser et plus festif qu'un yaourt !

Avec le nouveau programme, les becs sucrés sont punis (lol)



Mousse citron à la gelée des fruits de la passion pour 2 personnes et lpp- 1 sp par part

-2 yaourts citron sveltesse 0 %

-3 fruits de la passion *

-2 cuillères à soupe de lait écrémé *

-2 feuilles $\frac{1}{2}$ de gélatine

-1/2 cuillère à café d'édulcorant liquide

Mette 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes puis chauffer le lait et hors du feu, dissoudre la gélatine essorée dedans.

Mixer les yaourts, l'édulcorant, le lait gélatine ensemble et verser dans deux jolis verres

Les filmer et les mettre au frais minimum 2 heures

Au bout de ce temps, récupérer la pulpe des fruits de la passion, la passer au chinois pour enlever les graines et ne garder que le jus.

Mettre la $\frac{1}{2}$ feuille de gélatine restante dans l'eau froide minimum 10 minutes .Chauffer le jus obtenu et hors du feu, dissoudre la gélatine dedans

Verser sur la mousse citron, filmer et remettre au frais minimum 2 heures

Un dessert très agréable pour finir un repas

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 2 sp) – 120 g de poulet grillé sans MG (4pp- 3 sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)-mousse citron à la gelée des fruits de la passion (1pp- 1 sp .Total : 10 pp- 10 sp

Très bon début de week-end