

# MOUSSE DE RHUBARBE A LA PÊCHE

Dimanche 23 Août 2020

*Avec la rhubarbe de mon jardin :*

Mousse de rhubarbe à la pêche pour 1 personne et 1sp vert ☐ -  
1 sp bleu☐ -0spv violet☐

*-2 petits suisses 0% \**

*-70 g de rhubarbe \**

*-1 petite pêche \**

*-2 cuillerées à café de sugarly (sucralose)*

*-1 feuille de gélatine*

*-2 cuillerées à café de sirop de pêche 0% en sucre*

*Mettre dans une petite casserole 200ml d'eau froide, le sugarly et le sirop de pêche. Porter à frémissement puis plonger la pêche dedans pour la pocher à petit feu pendant 5 minutes*

*Arrêter la cuisson et sortir la pêche pour la peler*

*A la place, mettre la rhubarbe coupée en petits tronçons dans la moitié du sirop et laisser mijoter 20 minutes toujours à petit feu et à couvert*

*Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes, l'essorer et la dissoudre dans la rhubarbe en fin de cuisson, hors feu. Bien mélanger*

*Mixer ensemble les petits suisses, la rhubarbe contenant la gélatine et mixer pour obtenir une mousse à verser dans un verre*

*Mettre au frais minimum 3 heures*

*Servir avec des quartiers de pêche pochée*



*Si vous faites cette recette avec du yaourt 0% ou du skyr 0%, compter 1sp vert - 0spl bleu - 0spv violet*

*C'est en coupant la rhubarbe en tronçons que vous pourrez enlever les fils des tiges. Les tiges sont seules consommables, les feuilles étant toxiques*

*Pour le repas du soir : velouté froid de tomates au basilic (0sp vert bleu violet - recette du 12 06 2020) - 2 tranches de jambon de poulet (1sp vert - 0spl bleu - 0spv violet) - 120 g de lentilles cuites (3sp vert - 0spl bleu - 0spv violet) - mousse de rhubarbe à la pêche (1sp vert - 1sp bleu - 0spv violet). Total : 5sp vert - 1spl bleu - 0spv violet*

*De quoi rééquilibrer une journée anniversaire*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light .fr*

*Tous droits réservés*