

VERRINES LITCHIS FRAMBOISES A L'EAU DE ROSE

Dimanche 4 Septembre 2016

Certaines m'ont demandé ma recette des mousses aux fruits. En voilà une qui comblera les envies de sucreries



Verrines litchis framboises à l'eau de rose pour 2 personnes et 3pp-5 sp par part

- 200 g de litchis en boîte sans le sirop léger
- 150 g de framboises fraîches *
- 200 g de fromage blanc 0%*
- 2 cuillérées à café d'édulcorant liquide

-3 feuilles 1/2 de gélatine ou 2 g d'agar agar

-2 cuillérées à soupe d'eau de rose

-2 feuilles de basilic ou de menthe

Mettre 2 feuilles 1/2 de gélatine dans un bol d'eau froide pendant minimum 10 minutes.

Chauffer sans la bouillir l'eau de rose et hors du feu, dissoudre la gélatine essorée dedans

Mixer les litchis, le fromage blanc, la gélatine eau de rose, l'édulcorant selon votre goût (1 c à c pour moi, l'eau de rose étant sucrée) et verser équitablement la crème obtenue dans 2 coupes.

Mettre au frais minimum 2 heures.

Au bout de ce temps, mixer les framboises avec $\frac{1}{2}$ c à c d'édulcorant. Les passer au chinois pour enlever les petits grains. Chauffer le coulis obtenu et hors du feu, délayer 1 feuille de gélatine préalablement trempée 10 minutes minimum dans de l'eau froide et essorée

Verser sur les verrines de litchis et remettre au frais 2 heures minimum

Servir décorées de feuilles de basilic ou de menthe

Pour l'agar agar, compter 2 g pour 500 g de préparation. Le dissoudre dans le liquide froid puis l'apporter à une petite ébullition 1 à 2 minutes (eau de rose et coulis : $\frac{3}{4}$ pour la mousse litchis à l'eau de rose -1/4 pour le coulis approximativement).

Personnellement, je préfère la gélatine, la préparation est plus mousseuse

L'eau de rose comestible s'achète au rayon Maghreb

Pour le repas : asperges crevettes mayonnaise light (2pp-2 sp)- sole grillée (3pp-2sp)- 100 g de riz cuit (3pp- 3 sp)- verrine litchis framboises à l'eau de rose (3pp- 5 sp).Total : 11pp- 12 sp

Bon dimanche