

Recette de cuisine: mousse aux fruits rouges

Cabinet de médecine morphologique et anti-âge

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.liegey.mmaa



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Mangez 2 à 3 fruits par jour

Mousse aux fruits rouges



Mousse aux fruits rouges

Pour 4 personnes

- 400 g de fruits rouges surgelés
- 2 kiwis
- 1 citron
- 3 oeufs
- 100 g de fromage blanc 0 %
- 20 g d'aspartam

- 3 feuilles de gélatine ou 1 sachet de «poudre de gélatine»

Réalisation

Mixez vos fruits rouges décongelés en purée et versez-y le jus du citron pressé. Portez à ébullition la purée et laissez frémir 5 minutes.

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Pendant ce temps, battez les blancs en neige. Fouettez les jaunes avec l'aspartam.

Faites fondre les feuilles de gélatine dans la purée de fruits, puis incorporez le fromage blanc, puis délicatement les blancs en neige et les jaunes.

Répartissez la préparation dans les moules.

Mettez au réfrigérateur pendant 2 ou 3 heures.

Servez les mousses décorées des tranches de kiwi.

Valeurs nutritionnelles par personne

Protides : 7,5 g

Lipides : 5 g

Glucides : 5 g

Calories : 107 cal