nutrium

Cathy despontin
Coach de santé

MOUSSE DE MANGUE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 450 grammes de mangue, pulpe, crue
- 2 feuilles de gélatine, sèche (4 g)
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 50 grammes de crème fraiche 5%
- 40 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

1° Montez les blancs d'œufs en neige en ajoutant le miel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Coupez la mangue en morceaux. À l'aide d'un blender, réduisez les morceaux de mangues en fine purée. Faites tremper les 2 feuilles de gélatine dans un peu d'eau. Prélevez un peu de purée de mangue et chauffez la avec le jus de citron, puis faites-y dissoudre la gélatine égouttée. Incorporez ce mélange à la purée de mangue puis ajoutez la crème fraîche et mélangez. Incorporez délicatement les blancs montés à la préparation à la mangue. Répartissez la mousse à la mangue dans des verrines et laissez-les prendre au moins 4 h au réfrigérateur.

2° Montez les blancs d'œufs en neige en ajoutant le miel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Coupez la mangue en morceaux. À l'aide d'un blender, réduisez les morceaux de mangues en fine purée. Faites tremper les 2 feuilles de gélatine dans un peu d'eau. Prélevez un peu de purée de mangue et chauffez la avec le jus de citron, puis faites-y dissoudre la gélatine égouttée. Incorporez ce mélange à la purée de mangue puis ajoutez la crème fraîche et mélangez. Incorporez délicatement les blancs montés à la préparation à la mangue. Répartissez la mousse à la mangue dans des verrines et laissez-les prendre au moins 4 h au réfrigérateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (155 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	134 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	16 g	24 g	9 %
SUCRES	10 g	15 g	16 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	23 mg	36 mg	1 %