



MOUSSE AUX FRUITS ROUGES

 15 minutes 4 heures et 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 10 cl de coulis de fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 4 feuilles de gélatine, sèche (8 g)
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 40 grammes de sucre de coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide pour les ramollir.
- 2° Faites chauffer le coulis de fruits rouges dans une petite casserole.
- 3° Essorez-bien les feuilles de gélatine entre les mains, jetez-les dans le coulis chaud hors du feu et mélangez pour bien dissoudre la gélatine. Laissez tiédir.
- 4° Dans un grand saladier, mélangez à l'aide d'un fouet le fromage blanc et les sucres.
- 5° Ajoutez la préparation à base de coulis de fruits rouges et mélangez-bien.
- 6° Battez en neige ferme les blancs d'œufs avec la pincée de sel.
- 7° Incorporez délicatement les blancs en neige au mélange fromage blanc-fruits rouges.
- 8° Répartissez la mousse dans 4 grandes coupelles, recouvrez-les de film étirable et réservez au moins 4 heures au réfrigérateur. Servez bien frais.
- 9° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (156 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	153 kcal	8 %
PROTÉINES	7 g	12 g	23 %
GLUCIDES	14 g	22 g	8 %
SUCRES	8 g	12 g	14 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	237 mg	370 mg	15 %