



## MOUSSE POIRE ET VANILLE

### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poire, pulpe, crue
- 2 feuilles de gélatine, sèche (4 g)
- 5 grammes de vanille, gousse
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 30 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 20 grammes de sucre blanc

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez les poires et coupez-les en gros morceaux.
- 2° Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau.
- 3° Faites cuire les poires avec un peu d'eau et les graines de vanille.
- 4° Mixez puis ajoutez la gélatine. Laissez refroidir.
- 5° Ajoutez le sucre et le fromage blanc.
- 6° Battez les blancs en neige bien ferme puis incorporez-les doucement dans le mélange précédent.
- 7° Mettez au frais pour au moins 1 heure.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	11 kcal	1 %
PROTÉINES	2 g	5 %
GLUCIDES	12 g	5 %
SUCRES	12 g	13 %
LIPIDES	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 %
SODIUM	23 mg	1 %