



## ÎLE FLOTTANTE SUR COULIS DE FRUITS

Dessert léger et frais , faible en calories (15 kcal/100 g)

 20 minutes 20 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (128 g)
- 400 grammes de Fruits surgelés mixés en coulis (framboise, passion, myrtilles, fraises...)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 10 grammes de sucre blanc

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre les blancs en neige au fouet avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient pris, et ajouter petit à petit 1 c à s d'édulcorant, tout en continuant de battre pour que les blancs deviennent très fermes.
- 2° Répartissez les fruits mixés dans des assiettes de service de votre choix.
- 3° Mouler des boules ou des quenelles de blancs en neige à l'aide de 2 cuillères à soupe et déposez-les sur une assiette plate, sans qu'elles se touchent.
- 4° Mettez au micro-ondes 30 sec à puissance maximale puis déposez-les dans les coupes garnies de coulis.
- 5° Avant de servir, décorez de feuilles de menthe, de copeaux de chocolat blanc et, si vous le souhaitez, de fruits framboises ou de groseilles.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (136 g)	% AR
ÉNERGIE	11 kcal	15 kcal	1 %
PROTÉINES	3 g	5 g	9 %
GLUCIDES	8 g	11 g	4 %
SUCRES	7 g	10 g	11 %
LIPIDES	0 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	5 g	21 %
SODIUM	437 mg	594 mg	25 %