



l'esprit de service

MOUSSE DE FRAMBOISES



Recette salée : Septembre / Octobre 2017

Ingrédients



- 750 g de framboises
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'édulcorant
- 240 g de lait concentré non sucré 1/2 écrémé
- Quelques feuilles de menthe



Préparation

- Commencez par presser le citron. Réserver.
- Ensuite, à l'aide d'un fouet électrique, battez le lait concentré bien frais jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse.
- Lavez les framboises. Laissez-en quelques une de côté pour la décoration.
- Après, mixez les framboises, l'édulcorant et le jus de citron. Continuez à mixez en ajoutant votre mousse de lait peu à peu.
- Une fois la préparation bien mélangée, disposez-la dans des verrines ou coupelles et mettez le tout au frais pendant 3 heures environ.
- Pour décorer vos mousses, ajoutez sur chaque coupelle quelques framboises fraîches et une feuille de menthe
- Vous pouvez servir !

Valeurs nutritionnelles par personne :

Kcal : 100

Protides : 5,5 g

Glucides : 10 g

Lipides : 2 g

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Au frais : 3 heures

Atout
nutritionnel

Recette légère, peu sucré,
les framboises sont
naturellement pauvres en
sucre.