

Mousse de poire aux copeaux de chocolat

INGRÉDIENTS

- 1 poire (120 g environ)
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- ½ vanille en gousse
- 1 feuille de gélatine
- 2 carrés de chocolat noir



PRÉPARATION



- Lavez et épluchez la poire. Mixez la.
- Faites tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir.
- Dans une casserole, faites chauffer la moitié de la purée de poire avec la vanille en gousse et le sirop d'agave.
- Ajoutez la feuille de gélatine essorée et laissez la fondre doucement en remuant.
- Verser dans le restant de la purée froide.
- Montez le blanc en neige, puis l'ajouter à la préparation et mélangez doucement avec une maryse, en enrobant pour ne pas casser la mousse.
- Versez la mousse dans deux verrines et placez au réfrigérateur au moins deux heures.
- Décorez chaque verrine avec un carré de chocolat noir en copeaux.



Atouts Nutritionnels

Dessert très léger et frais,
sans sucre blanc raffiné
ni matière grasse ajoutée.

Valeurs nutritionnelles par portion :

71 Kcal

Protéines : 2,9g

Glucides : 11,1g

Lipides : 1,7g