

Mousse légère aux fruits exotique

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 65 gr.



Ingrédients	Quantité
- Coulis de fruits exotique <i>appertisé</i>	0.250 kg
- Crème UHT 35% <i>brut</i>	0.250 litre
- Sucre poudre <i>déshydraté</i>	0.075 kg
- Oeuf blanc liquide <i>brut</i>	0.063 litre
- Eau <i>brut</i>	0.010 litre

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Monter la crème façon chantilly et réserver au frais;
- Réaliser une meringue italienne avec le sucre poudre+l'eau121°,laisser tourner pour refroidir37°;
- Mélanger ensemble la crème, la meringue et la purée de fruit délicatement,et pocher en verrine avec une poche et douille;
- Réserver au froid et décorer si besoin.

Grammage portion (1 pers.) : 65 g

Coût portion (1 pers.) : 0.27 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 1.40 g

Lipides : 8.84 g (*dont ajoutés : 5.53 g*)

Glucides : 15.14 g (*dont sucres : 14.67 g*)

P / L : 0.16

Energie : 145.68 Kcal

608.95 Kj

Calcium : 26.04 mg

Sel : 49.09 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.00 mPt/kg

Indice carbone :

0.27 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- *Présence : oeufs, lait.*

- *Trace : gluten.*