

MOUSSE DE FRAISES

(POUR 4 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS

- 300 g de fraises fraîches
- 3 feuilles de gélatine alimentaire (environ 6 g)
- 250 g de fromage blanc à 20 % de MG
- 1 blanc d'œuf
- Éventuellement : 30 g de sucre (selon l'acidité des fraises)



LES CONSEILS DE JULIE

- Pour les enfants de moins de 5 ans, préférez un blanc d'œuf pasteurisé ou omettez cette étape.
- Vous pouvez remplacer le sucre par une cuillère à café de miel (pas avant 12 mois), ou ne pas en mettre du tout si les fraises sont bien mûres.
- Version sans gélatine : remplacer par 2 g d'agar-agar, à porter à ébullition avec la purée de fraises chauffée



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mixer les fraises pour obtenir une purée lisse. Réserver.
- Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 à 10 minutes.
- Dans une casserole, chauffer 1/3 de la purée de fraises (avec le sucre si souhaité).
- Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées, bien mélanger pour les dissoudre complètement.
- Incorporer cette préparation chaude au reste de la purée de fraises froide.
- Ajouter le fromage blanc et bien mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Monter le blanc d'œuf en neige ferme et l'incorporer délicatement à la préparation à la spatule.
- Répartir dans des verrines ou un grand moule, puis laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.