

Mousse d'abricots

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 163 Kcal

Charge glycémique par portion: 15.898

Les ingrédients

- 250.0 gr Abricot
- 70.0 gr Sucre
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 cs Fécule de maïs
- 1.0 cc Fleur d'oranger
- 4.0 p Amande éffilée
- 1.0 p Sel
- 10.0 cl Eau

Préparation des abricots

Lavez, et dénoyautez les abricots.

Dans une casserole, portez à ébullition: 10 cl d'eau avec 40gr de sucre en poudre. Ajoutez les abricots. Mixez le tout et réservez pour laisser tiédir.

Préparation de la mousse

Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Réservez les blancs.

Dans un saladier, mélangez : les jaunes d'oeufs avec 20 gr de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule de maïs et le coulis d'abricot. Remettez le tout dans la casserole et faites cuire à feux doux, sans cesser de mélanger, jusqu'à ébullition. Hors du feu, parfumez à la fleur d'oranger.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Puis incorporez 10gr de sucre aux blancs tout en continuant à battre. Ajoutez en une seule fois, les blancs en neige à la préparation encore chaude. Incorporez rapidement en soulevant avec une spatule souple.

Repos

Répartir la mousse dans 4 ramequins individuels et laisser reposer au frais pendant 2hr au moins.

Présentation

Servir très frais avec des amandes effilées sur le dessus.

Etape 4: ...