

Mousse de banane

Dessert



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 237 Kcal

Charge glycémique par portion: 19.97

Les ingrédients

- 1.0 u Blanc d'oeuf
- 0.5 u Citron Vert
- 0.5 cc Cannelle
- 2.0 u Banane
- 2.0 u Feuille gelatine
- 5.0 cl Creme liquide 30pc
- 1.0 p Sel

Préparation des fruits

Eplucher les bananes, les couper en rondelles et les placer dans le mixeur. Ajouter le jus d'1/2 citron vert et la cannelle. Mixer jusqu'a obtention d'une purée homogène

Préparation gélatine

Fraire tremper la félatine dans de l'eau froide, l'égouter puis la mettre à fondre avec une cuillère à soupe d'eau. Incorporer la gélatine dans la purée de banane et bien mélanger

Préparation de la crème chantilly

Dans un bol très fraus, monter la crème liquide en chantilly ferme, puis l'incorporer délicatement à ma purée de banane.

Monter les blancs d'oeuf en neige

Dans un bol monter au batteur le blanc d'oeuf en neige(ferme) puis l'incorporer dans la purée.

Repos

Mettre la mousse dans des verres ou des coupes puis laisser reposer au frais pendant 1heure.