

# 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'à obtention d'une purée homogène

### Préparation gélatine

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide, l'égoutter 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 frais, 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.