

Mousse de poire à la menthe et au miel

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :90 min

Calories par portion : 195 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.032

Les ingrédients

- 2.0 u Poire
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 10.0 u Feuille de Menthe
- 2.0 cs Miel
- 0.5 u citron

Préparation de la chantilly

Placer la crème au réfrigérateur, ainsi que le saladier. Puis monter, la crème en chantilly avec un batteur électrique.

Préparation des poires

Épluchez les poires et coupez les en morceaux. Lavez les feuilles de menthe. Dans un mixer, mixez les poires avec les feuilles (gardez en pour la décoration) de menthe et le miel. Puis ajoutez le jus d'un demi citron.

Mélangez délicatement la chantilly avec la purée de poire.

Répartir dans des coupelles et placer les au frais pendant au moins 1hr. Si il vous reste un peu de purée de poire, vous pouvez le mettre sur le dessus de la mousse.

Présentation

Décorer avec les feuilles de menthe restantes.