

Mille-feuille de fraises à la mousse blanche

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400g fraises lavées, équeutées et découpées en deux
- 125g séré demi gras
- 5g sucre
- 1 œuf

Pour les tuiles :

- 70g amandes
- 35g sucre glace
- 30g farine
- 20g beurre
- 1 blanc d'oeuf
- 1 zeste citron vert bio

Référence : adaptation de la recette <http://www.assiettesgourmandes.fr/2010/05/desserts/millefeuille-de-fraises-mousse-au-mascarpone/>

Il faut compter 15.9g de glucides par personne.

Préparation

Pour les tuiles :

Faire fondre le beurre, puis mélanger avec tous les autres ingrédients en introduisant le blanc d'œuf en dernier après avoir mélangé le tout.

Préchauffer le four à 180°C, chaleur tournante.

Sur une plaque, poser le papier sulfurisé et déposer une cuillère à café du mélange. À l'aide du dos de la cuillère, former un disque fin de 6cm de diamètre.

Enfourner et laisser cuire 7-8 minutes en surveillant la couleur.

Sortir les disques et laisser refroidir.

Pour la mousse :

Mélanger le séré demi gras, le jaune d'œuf et le sucre.

Monter en neige le blanc très ferme. Le mélanger délicatement au séré.

Mettre dans une poche à douille et réserver au frigo.

Pour la disposition :

Sur les 6 assiettes, poser une tuile, pocher un peu de mousse blanche et placer les fraises. Poser une deuxième tuile et faire de même. Poser une 3ème tuile et décorer avec une pointe de mousse et une fraise. Répartir le restant des fraises sur les 6 assiettes.

Servir aussitôt.



Textes et photos:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD