

Mousse blanche à la mangue et aux fruits de la passion

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 mangues pelées et dénoyautées
- 200g séré demi-gras
- 2 blancs d'œuf
- 2 fruits de la passion
- 2cs pistaches concassées
- 1cs sucre
- ½ bâton de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

Dans un bol, verser le séré.

Couper le ½ bâton de vanille en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'un couteau, racler les graines et les ajouter au séré, ajouter également le sucre. Bien mélanger.

Monter les blancs en neige ferme avec une petite pincée de sel. Les incorporer ensuite délicatement, cuillère après cuillère au séré, jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse homogène. Laisser reposer au frigo pendant 3 heures.

Mixer la mangue. Réserver.

Couper en deux les fruits de la passion et récupérer les graines et le jus dans un petit bol.

Sur une assiette, disposer deux cuillerées de mousse blanche. Verser le coulis de mangue autour. Ajouter les graines de fruits de la passion et saupoudrer des graines de pistaches concassées. Servir immédiatement.



Il faut compter 14,5g de glucides par personne.

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève