

MOUSSE À LA MANGUE

Mise en place et préparation:
env. 20 min

Mise au frais: env. 3 h

Pour 6 personnes

1 mangue (env. 500 g),
en morceaux
(soit env. 350 g)

60 g de sucre

25 g d'Unigel ou de
Confi-Vite*

1 dl d'eau

1 c. s. de jus de citron vert

3 dl de crème entière

1 mangue, en quartiers

1. Mixer la mangue avec tous les ingrédients jusqu'au jus de citron vert compris, mettre dans une casserole, porter à ébullition en remuant, faire cuire env. 5 minutes. Verser la masse dans un grand bol, laisser refroidir, lisser.
2. Fouetter la crème en chantilly, en incorporer $\frac{1}{3}$ à la masse au fouet. Incorporer le reste délicatement avec une spatule en caoutchouc, laisser prendre env. 3 h à couvert au réfrigérateur.
3. Façonner des boules de mousse avec une cuillère à soupe trempée dans de l'eau chaude, dresser sur des assiettes, décorer avec les quartiers de mangue.

Portion: 275 kcal, pro 2 g, glu 28 g, lip 18 g

* Unigel et Confi-Vite sont deux gélifiants à base de pectine de pomme. En vente dans les grands supermarchés Coop.



Gélifier sans gélatine

L'agar-agar ne convenant pas aux préparations à froid, nous avons cherché une alternative pour les végétariens gourmands de mousses. Et nous l'avons trouvée avec Unigel et Confi-Vite. Ces gélifiants à base de pectine de pomme conviennent non seulement pour les conserves de fruits (gelées, confitures), mais aussi pour cette exquise mousse à la mangue.