

Mousse de pomme au citron

Envie d'un dessert pas trop riche et sympa pour varier votre quotidien ! Essayez cette petite mousse de pomme et vous l'adopterez !



Ingrédients :

entre 600 et 700 g de
pommes
1 citron bio
60 g de sucre complet
(non raffiné)
4 g d'agar agar
250 g de yaourt nature ou
vanille (soit 2 pots)
3 blancs d'œufs

Passer les pommes au pèle pomme pour enlever la peau, le trognon et les couper en morceaux en quelques secondes. Il faut entre 500 et 600 g de pomme net.
Mettre les pommes dans votre Thermomix avec 4 g d'agar agar, le sucre et le zeste du citron.

Mixer 10 sec vitesse 4 et programmer **10 mn à 90° vit 1**.

Une fois les pommes cuites, **mixer 20 sec vit 8** pour réduire le tout en purée.

Ajouter le jus du citron et le Yaourt, **mélanger quelques secondes vitesse 4** et réserver dans un grand saladier.

Laver et sécher soigneusement le bol du Thermomix

Dans le bol pas trop chaud propre et sec (le passer à l'eau froide si besoin),

mettre **les blancs avec une petite pincée de sel et régler 2 mn vitesse 3 puis serrer 1 mn vitesse 4**.

Incorporer délicatement les blancs à la compote encore tiède, verser dans de jolis ramequins et mettre au frais pour 1h minimum.

A savoir : Vous pouvez bien sûr utiliser du sucre roux voir du sucre blanc dans cette recette et compter alors 50g, mais d'une manière générale, les produits complets ou semi-complets sont meilleurs pour notre santé,

A noter : Vous pouvez sans soucis remplacer le yaourt par du yaourt de soja pour un dessert 100% végétal.