



MOUSSE D'AVOCAT AU LAIT DE COCO

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

400ML DE LAIT DE COCO
½ AVOCAT BIEN MÛR
120ML DE CRÈME LIQUIDE
25G DE SUCRE EN POUDRE
25G DE NOIX DE COCO RÂPÉE
1 OEUF
1 FEUILLE DE GÉLATINE
QUELQUES GRAINES DE GRENADE
QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON

PRÉPARATION

- Réduire l'avocat en purée à l'aide d'une fourchette.
- Mettre la gélatine à ramollir dans de l'eau glacée.
- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le sucre (sans bouillir) puis ajouter la gélatine et la faire fondre.
- Mélanger, sortir du feu et réserver.
- Ajouter l'avocat et le jus de citron.
- Passer au chinois.
- Monter la crème en chantilly à l'aide d'un batteur.
- Monter le blanc d'œuf en neige.
- À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement le blanc d'œuf monté et la chantilly à la préparation lait de coco.
- Verser dans des verrines et placer au réfrigérateur.
- Au moment du service, décorer les verrines avec quelques graines de grenade et parsemer de coco râpé.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 167g - 374 Kcal :
Glucides : 11,7g dont Sucres : 10,1g,
Lipides : 34g dont AG Saturés : 27,1g,
Protéines : 5,2g, Fibres : 1,8g, Sel : 0,3g,
Fer : 0,2mg, Calcium : 1,9mg



ALLERGÈNES : LAIT – ŒUF