



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Mousse de concombre

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 concombres
- 400 g de fromage blanc entre 0 et 4%
- 10 cL de lait ½ écrémé
- 1 citron
- 1 oignon frais
- Persil, estragon
- 4 feuilles de gélatine
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Peler les concombres. Les couper en tranches + saupoudrer de sel et laisser égoutter 1 h. Rincer sous l'eau froide et éponger.

Chauffer le lait et y ajouter la gélatine égouttée. Mixer les concombres.

Incorporer le fromage blanc, le lait à la gélatine, le zeste râpé et le jus du citron, l'oignon haché, persil et l'estragon ciselés. Saler et poivrer.

Remplir un moule à cake anti-adhésif (sinon tapisser le moule avec du papier film) et laisser au frais pendant 12 heures environ.