



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Mousse de myrtilles au fromage blanc

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 500 g de fromage blanc 0%
- 4 blancs d'oeufs
- 2 càs d'édulcorant
- 1 pincée de sel

Préparation de la recette :

Rincez les myrtilles et séchez-les. Réservez 100 g, mixez le reste en purée.

Fouettez 300 g de fromage blanc avec les myrtilles et 1 cuillère d'édulcorant, puis montez les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la mousse.

Fouettez le reste de fromage blanc avec le reste d'édulcorant. Répartissez la mousse de myrtilles dans des verrines, aux 2/3, puis recouvrez de fromage blanc fouetté.

Placez 2 heures au frais avant de servir décoré des myrtilles réservées.