

Mousse de potiron au coulis de mûre

Ingrédients

Pour un moule de 0,75 l de contenance
Pour 4 personnes

200 g de potiron paré, coupé en morceaux
1 cs d'amaretto
50 g de mascarpone suisse
50 g de sucre
3 feuilles de gélatine ramollies dans de l'eau froide
1 cc de jus de citron
1 blanc d'oeuf
1 cs de sucre
1 dl de crème fouettée
2 cs de graines de potiron hachées

Coulis:

250 g de mûres
2-3 cs de sucre glace
1 cc de jus de citron
2-3 cs d'eau minérale

Quelques mûres pour garnir
2 cs de graines de potiron pour parsemer



Préparation

1. Etuver à couvert sur petit feu le potiron dans l'amaretto jusqu'à ramollissement complet. Réduire en purée. Laisser refroidir.
2. Mélanger le mascarpone et le sucre. Incorporer la purée de potiron.
3. Essorer soigneusement la gélatine et la dissoudre à feu doux dans le jus de citron. Ajouter la purée de potiron en remuant. Passer. Entreposer au réfrigérateur jusqu'à légère gélification.
4. Monter le blanc d'oeuf en neige. Ajouter le sucre et fouetter jusqu'à luisance de la masse.
5. Incorporer d'abord la crème fouettée, puis le blanc d'oeuf et les graines de potiron. Transvaser dans le moule et entreposer durant 4-6 heures au réfrigérateur jusqu'à raffermissement complet.
6. Pour le coulis, réduire en purée les mûres avec le sucre glace et le jus de citron. Passer le cas échéant et allonger éventuellement d'eau minérale.
7. Plonger brièvement le moule dans de l'eau bouillante. Démouler et couper en portions.
8. Dresser sur des assiettes. Verser le coulis tout autour. Garnir de mûres et parsemer de graines de potiron hachées.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 338 kcal; protéines: 10 g; lipides: 19 g; glucides: 31 g.