

Mousse aux pommes

Ingrédients

pour 6 petits moules en forme de pommes d'env. 1 dl

mousse aux pommes:

400 g de pommes (Jonathan par ex.) pelées, coupées en dés

2 cs de jus de citron

2 cs de jus de betterave ou d'eau

50 g de sucre

4 feuilles de gélatine, passées à l'eau froide

1,5 dl de crème entière, fouettée

sirop de gingembre:

2 dl de jus de pomme

2 cs de jus de betteraves

1 morceau de gingembre, pelé, râpé fin

50 g de sucre



Préparation

1. Cuire les pommes à couvert avec le jus de citron, le jus de betterave et le sucre. Réduire en purée. Ajouter la gélatine bien égouttée, mélanger jusqu'à dissolution complète. Laisser prendre au frais. Remuer la masse aux pommes et incorporer la crème délicatement, en deux fois.
2. Rincer les moules à l'eau froide et y répartir la masse aux pommes. Remettre au frais pour une nuit.
3. Sirop: mélanger tous les ingrédients, cuire 5-10 minutes jusqu'à consistance de sirop. Filtrer et laisser refroidir.
4. Placer les moules brièvement dans de l'eau chaude et démouler délicatement. Dresser sur les assiettes à l'aide d'une spatule et napper de sirop.

Remplacer le gingembre par de la mélisse, de la menthe ou par 1 morceau de zeste de citron.

Remplacer les pommes par des poires

Varié la forme des moules. On peut aussi utiliser un moule à cake chemisé de film alimentaire: bien laisser prendre la masse avant de couper des tranches, et servir avec le sirop.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 216 kcal; protéines: 3 g; lipides: 9 g; glucides: 31 g.