

Parfait moka sur coulis de pomme à l'aspérule

Ingrédients

Dessert pour 6 personnes

pour 6 tasses de 1,5 dl
papier sulfurisé et trombones pour les manchons

parfait:

4 jaunes d'oeufs
75 g de sucre
1 cs de café soluble, dilué dans 2 cs d'eau chaude
2 cc de liqueur de café (Tia Maria, p. ex.) (facultatif)
3 dl de crème, fouettée ferme
2 blancs d'oeufs
1 pincée de sel

coulis:

2,5 dl de jus de pomme
1 pomme, pelée, coupée en morceaux
100 g de sucre gélifiant
1 petit bouquet d'aspérule



Préparation

1. Manchons: couper des bandes de papier sulfurisé de façon à ce qu'elles dépassent de 3 cm les moules, emballer étroitement les moules. Fixer en haut et en bas à l'aide de trombones.
2. Parfait: battre les jaunes d'oeufs, le sucre, le café chaud et la liqueur (facultatif) jusqu'à obtention d'une mousse claire (5-10 min). Incorporer la crème. Battre les blancs d'oeufs en neige avec le sel, incorporer délicatement.
3. Répartir la masse dans les tasses, de façon à ce qu'elle dépasse d'env. 1,5 cm le bord supérieur, congeler 3-4 heures.
4. Coulis: porter le jus de pomme, la pomme et le sucre à ébullition, laisser mijoter 10 min, passer au mixer. Ajouter l'aspérule, laisser prendre 6-12 heures au frais à couvert. Enlever l'aspérule, remuer la sauce.
5. Verser un filet de coulis sur les assiettes à dessert. Tremper brièvement les ramequins dans l'eau chaude, démouler les parfaits sur les assiettes, décorer.

Le parfait peut être préparé 1 semaine à l'avance. Préparer le coulis 2 jours à l'avance et le réserver au frais à couvert.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 372 kcal; protéines: 5 g; lipides: 22 g; glucides: 39 g.