

Mousse aux fraises légère



Vous cherchez un dessert frais, léger, rapide et qui plaît à tout le monde? Le voici! Ce dessert, plus faible en sucre que les recettes traditionnelles, saura te rafraîchir et combler ta dent sucrée en seulement 5 minutes de préparation.

N'oubliez pas de lécher les batteurs...Bon appétit!

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 50

Lipides 0

Glucides 10

Fibres 0

Protéines 1

Sodium 0

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de fraises (voir Note)
- 2 blancs d'œufs
- 60 ml (¼ tasse) de sucre granulé

par des bleuets.

Préparation

1. Avant de débiter la recette, mettre le bol quelques minutes au congélateur pour obtenir une mousse plus ferme.
2. Dans un grand bol froid, battre les fraises et les blancs d'œufs.
3. Incorporer graduellement le sucre et battre jusqu'à l'obtention de pics fermes.
4. Répartir la préparation dans 6 bols et déguster!

Notes

La mousse est meilleure dégustée le jour même. Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec