

Mousse de cottage, pêches et miel



Redécouvrez le fromage cottage sous un tout nouveau jour avec cette mousse aérienne d'une onctuosité remarquable ! L'association du fromage fouetté, des pêches rôties au miel et du parfum subtil du thym crée une collation chic et protéinée, ou même une entrée originale pour recevoir en été. Servie sur un bon pain de boulangerie, elle se transforme en un déjeuner complet qui rivalise avec les meilleures tartines de bistro.

Envie d'encre plus d'idées gourmandes et nourrissantes? Découvrez notre [top 10 des meilleures collations protéinées](#).

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 4

Glucides 41

Fibres 5

Protéines 20

Sodium 610

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de fromage cottage (2 % M.G.)
- 2 pêches fraîches, dénoyautées et coupées en quartiers
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel (ou sirop d'érable)
- Une dizaine de pistaches non salées, écalées et hachées grossièrement
- Une pincée de feuilles de thym (frais ou séché)

Pour servir

- 2 tranches de pain au levain ou de grains entiers

Préparation

1. Déposer le fromage cottage dans le récipient d'un petit robot culinaire ou d'un mélangeur (blender). Actionner l'appareil à haute puissance pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la texture devienne complètement lisse, soyeuse et aérienne, sans grumeaux. Réserver au frais.
2. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Vaporiser d'huile légèrement. Déposer les quartiers de pêches et les faire rôtir environ 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés. Ajouter le thym.
3. Pendant la dernière minute de cuisson, verser la moitié du miel directement dans la poêle sur les pêches, puis retirer du feu.
4. Faire griller les tranches de pain au levain (ou de baguette) au grille-pain ou au four.
5. Pour le service, répartir la mousse de cottage fouettée dans une grande assiette (ou l'étendre directement sur les tranches de pain grillées).
6. Disposer harmonieusement les quartiers de pêches chaudes sur le fromage, puis garnir avec le reste du miel, les pistaches hachées.
7. Servir immédiatement avec le pain croustillant.

Notes

Se conserve 3-4 jours au réfrigérateur. Pour un meilleur résultat, conserver la mousse et les pêches séparément, puis réchauffer les pêches avant de servir.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec