

Mousse rhubarbe et citron vert



INGRÉDIENTS

- 550g de rhubarbe
- 1 yaourt nature
- 1 blanc d'œuf
- 2 c.à.s de sucre roux
- 1 gousse de vanille
- 1 citron vert

PRÉPARATION

Couper la rhubarbe en morceaux en retirant le maximum de filaments.

Faire cuire en compote dans une casserole avec un fond d'eau. Egoutter ensuite l'eau de cuisson.

Lorsque la rhubarbe a commencé à fondre, y ajouter une cuillère à soupe de sucre roux et la gousse de vanille fendue. Bien laisser compoter jusqu'à obtenir un mélange peu liquide.

Laisser refroidir et incorporer un yaourt nature.

Monter le blanc d'œuf en neige en y ajoutant une cuillère à soupe de sucre roux sur la fin.

Mélanger délicatement à la purée de rhubarbe et verser dans des verrines.

Saupoudrer de zeste de citron vert.

Réserver au frais jusqu'à dégustation.

Atouts nutritionnels

La rhubarbe est un fruit
faible en glucides.
Le sucre peut être remplacé
par l'édulcorant de votre choix.

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 personne (300g) :

105Kcal

Protéines : 4.5g

Glucides : 20g

Lipides : 0.8g