



Fraisier revisité

pour 4 personnes

- 2 œufs
- 2 yaourts
- 60g de crème
- 1 cuillère à soupe de farine
- 50g de sucre glace
- 2 feuilles de gélatine
- 8 boudoirs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2-3 gouttes de vanille liquide
- 200g de fraises

Dans un premier temps : Préparer la mousse vanille. Mettre la gélatine dans de l'eau froide pour qu'elle ramollisse. Mettre dans une casserole les deux yaourts, les jaunes d'œufs, la crème liquide, la farine et les gouttes de vanille. Faire cuire à feu doux pendant 5 minutes. Sortir la casserole. Laisser le mélange se refroidir un petit peu. Ajouter la gélatine bien essorée. Laisser refroidir la préparation. Dans un saladier battre les blancs en neige. Ajouter le sucre vanillé et le sucre glace dans les blancs bien fermes. Ajouter les blancs dans la préparation délicatement sans les casser. Laisser prendre 4 heures au réfrigérateur.

Dans un deuxième temps : Monter les verrines. Dans chaque verrine mettre de la mousse au fond. Mettre des fraises lavées, équeutées, coupées en petits morceaux. Ajouter un boudoir coupé en deux. Puis recommencer une fois.

Vous pouvez déguster !

- 248k** de calories,
- 9g** de protéines, soit 20% des AJR
- 9,5g** de lipides, soit 20% des AJR
- 35g** de glucides, soit 20% des AJR
- 273mg** de potassium, soit 20% des AJR
- 141mg** de phosphore, soit 20% des AJR
- 0,23mg** de sodium, soit 20% des AJR