

# Mousses de poires au coulis de framboises

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600g de poires bien mûres épluchées, épépinées, découpées en morceaux et arrosées du jus d'1/2 citron
- 200g de framboises surgelées + 8 gardées entières pour la décoration
- 2 meringues (achetées dans le commerce soit 2 X 10g ou 4 X 5g)
- Edulcorant à base d'aspartame (Canderel, Sanoform, Fit and Sweet...)
- 1 gousse de vanille (facultatif)

## PRÉPARATION :

- Faire cuire les morceaux de poires à feu doux, à demi-couvert pendant 10 minutes avec un peu d'eau et si désiré la gousse de vanille
- Laisser égoutter les fruits cuits dans une passoire et laisser refroidir
- Mixer le tout de manière à obtenir une purée bien lisse
- Ajouter 3 c à s. d'édulcorant
- Ajouter les meringues grossièrement émiettées
- Mixer finement les framboises et ajouter 2 c à s. d'édulcorant au coulis
- Pour servir : dans un verre haut et étroit, disposer 1 couche de mousse de poires et 1 fine couche de coulis de framboises en alternance, terminer par une couche de poires et garnir de 2 framboises entières
- Placer au frigo et servir bien frais
- Accompagner d'un biscuit type « crêpe bretonne » si désiré. On peut aussi réaliser la recette avec une grande boîte de poires au jus naturel, dans ce cas bien égoutter les poires avant de les mixer sans ajouter de jus de citron

## VALEURS NUTRITIONNELLES :

- Energie : 150 kcal
- Protéines : 2.7g
- Glucide : 31g
- Matières grasses : 0.54g
- Fibres : 7.25g

