



MOUSSE DE POIRES

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de poires OU 1 grosse boîte de poires au sirop
25 g de sucre
1 cuillère à café de vanille
2 blancs d'oeufs
10 cl de sucre glace
25 cl de fromage blanc

Préparation:

Eplucher les poires. Les mixer.
Ajouter le sucre en poudre et la vanille. Mélanger.
Dans un saladier, battre les blancs en neige avec une pincée de sel.
Ajouter le sucre glace et mélanger.
Ajouter le fromage blanc puis remuer doucement.
Dans chaque ramequin, mettre une couche de compote de poire puis une couche de fromage blanc.
Mettre au frais 45 min puis servir.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr