

Mousse miel-lavande

🕒 30 min + 2¼ h au frais  sans gluten

Pour 6 verres d'env. 1½ dl

4 feuilles de gélatine	Faire ramollir la gélatine env. 5 min dans de l'eau froide. Porter le jus de canneberges à ébullition avec le miel et la lavande, faire réduire à 1 dl. Essorer la gélatine, incorporer au liquide très chaud, filtrer dans un bol, laisser refroidir. Mettre à couvert au frais jusqu'à ce que les bords commencent à prendre (env. 15 min).
5 dl de jus de canneberges	
3 c. s. de miel liquide	
2 c. c. de fleurs de lavande séchées	
250 g de séré maigre	Incorporer le séré à la masse aux canneberges. Fouetter légèrement la crème, incorporer délicatement, répartir dans les verres. Laisser prendre env. 2 h à couvert au réfrigérateur.
2 dl de crème entière	
150 g de myrtilles	Répartir les myrtilles sur la mousse, arroser d'un filet de miel, décorer avec la lavande.
2 c. c. de miel liquide	
quelques brins de lavande	

Portion (%): 208 kcal, lip 12 g, glu 19 g, pro 6 g



IDÉE+

Les fleurs de lavande séchées sont en vente dans les magasins diététiques et les drogueries.

Préparation à l'avance

Mousse env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur.