

Mousse aux fruits

(Recette pour 4 personnes)



Ingrédients :

- 600 g de fruits frais au choix (pommes, poires, pêches, abricots...)
- 3 blancs d'oeufs
- Parfum au choix (1 pincée de cannelle ou quelques gouttes d'extrait de vanille)
- Edulcorants (facultatif)
- Quelques tranches de fruits pour la décoration

Préparation :

- Faites cuire les fruits de votre choix, préalablement lavés et épluchés, soit au four, soit au micro-ondes, soit dans un fond d'eau, puis mixez-les.
- Dans la compote chaude, incorporez les blancs d'oeufs battus en neige, le parfum de votre choix et éventuellement l'édulcorant.
- Versez dans 4 ramequins et décorez avec quelques tranches de fruits Servez frais.