

Mousse de litchis (recette pour 4 personnes)



Ingrédients :

- 500 g de litchis frais
- Quelques feuilles de menthe
- 1 orange
- 2 feuilles de gélatine
- 2 blancs d'œufs
- 40 g de sucre ou équivalent édulcorant Phyllae
- 25 cl de crème liquide légère

Préparation:

- Décortiquer les litchis et les dénoyauter au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Réserver le jus. Mixer les litchis avec les feuilles de menthe et réserver. Laver, sécher et zester partiellement l'orange. La presser.
- Dans une casserole, faire chauffer le jus de litchis avec le jus d'orange.
- Dans un bol, faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau tiède.
- Essorer les feuilles de gélatine et les faire fondre hors du feu dans le jus chaud en mélangeant. Incorporer le jus (additionné de gélatine) à la purée de litchis. Mélanger et réserver.
- Dans un saladier, à l'aide d'un batteur électrique, monter les blancs d'œufs en neige en ajoutant progressivement le sucre ou l'édulcorant petit à petit. Continuer de battre jusqu'à obtention d'une neige très ferme. Incorporer la préparation aux litchis dans les blancs en neige et battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène.
- Monter la crème en chantilly et l'incorporer délicatement (à la spatule) au mélange précédent.
- Répartir la mousse aux litchis et réserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
- Décorer les mousses de morceaux de litchi, de feuilles de menthe et de zestes d'orange juste avant de servir.