

Mousse de kiwi, pommes marinées au soja

Ingrédients

- 6 Kiwis
- 1 citron
- 2 CS Sirop d'agave
- 200g Fromage blanc nature
- 2 blancs d'œuf
- 1 pomme
- 1 orange
- 2CS sauce soja sucrée
- 1 pincée de sel



Les étapes

-
- *Peler les kiwis et les couper en quatre. Râper le zeste du citron, le réserver pour la décoration.*
- *Mixer les morceaux de kiwis avec le jus de citron. Ajouter le sirop d'agave, le fromage blanc et bien mélanger le tout au fouet.*
- *Monter les blancs en neige ferme avec la pincée de sel puis les incorporer délicatement à la préparation précédente. Verser la mousse dans 4 verrines, décorer avec les zestes de citron puis mettre au frais 1 heure minimum.*
- *Rincer, tailler la pomme en dés puis ajouter le jus d'orange pressé, la sauce soja, bien mélanger le tout et laisser mariner 20 min avant de servir.*
- *Sortir les verrines aux kiwis et ajouter sur le dessus les dés de pommes marinés*

Sources : <https://www.weightwatchers.com/fr/recette/mousse-de-kiwi-pommes-marinees-au-soja>