

## Mousse de fraise allégée

Recette perso adaptée au TM.

Qui n'a jamais eu envie de manger une bonne mousse de fraise ? Une mousse de fraise, certes, mais si elle est allégée, c'est encore mieux, non ? ...Celle-ci contient du fructose, un sucre naturel bio, que vous trouverez en principe, en magasin bio et de l'agar-agar pour lui donner la texture qui lui convient.



Si vous voulez de l'agar-agar mais que vous n'avez pas de magasin bio, vous pouvez en trouver dans certains intermarchés ou E.Leclerc dans le rayon levure.

### **Pour 4 verrines gourmandes et légères**

300 g de fraises lavées et équeutées  
350 g de fromage blanc allégé ou 0% de MG  
50 g de fructose  
100 g de lait végétal ou écrémé  
2 g d'agar-agar (1 cc rase)

#### Dans le bol du TM

Mettre les fraises + le fromage blanc + le fructose.

Mixer jusqu'à avoir une belle homogénéité à **VIT 8 à 10. Racler les parois et le couvercle si besoin et remixer quelques secondes.**

A part, dans le four micro-ondes, chauffer le lait + l'agar-agar, jusqu'à ébullition. Laisser bouillir 1 min.

Ajouter ce lait bouillant à la préparation aux fraises.

**Mixer 1 min VIT 10.**

Verser dans 4 verrines. Mettre à refroidir au frigo. Décorer et servir.

C'est crocrobou ! C'est un dessert fruité allégé et très goûteux ! Un vrai délice !