

ENTREMET BANANE KIWI

ENTREMET BANANE KIWI Avec des fruits crus (banane, kiwi, citron). Le kiwi acidulé équilibre la douceur de la banane. Rafraîchissant, léger car sans matière grasse. Très facile et rapide à réaliser. Le dessert alcalin par excellence mais aussi gourmand

4-5 bananes bien mures

3 kiwis

300 ml lait coco (ou autre lait végétal)

1 citron (jus)

1.5 gr agar agar



 20 minutes

 2 minutes

 4-5 personnes



1. Peler 3 kiwis bien mûrs et les couper en rondelles très fines, pour les étaler en rosace dans le fond d'un moule tapissé de film étirable (pour faciliter le démoulage plus tard), puis réserver au frais.

2. Préparer le lait végétal dans lequel on va diluer 1.5 g d'agar agar (le 3/4 d'un sachet). Je n'ai pas mis le sachet entier pour ne pas avoir un résultat trop rigide et garder le moelleux de la banane. Puis chauffer et laisser bouillonner environ 2 minutes. Laisser refroidir .

3. Eplucher 4 ou 5 bananes mûres et les mixer. Ajouter le jus d'un citron aux bananes mixées.



4. Mélanger le lait de coco tiède aux bananes mixées.

5. Verser la préparation sur les kiwis

6. Réserver au frais au moins 1 heure pour que le mélange se gélatinise. Puis démouler (renverser sur une assiette après avoir un peu détaché le film des bords du moule). Une fois sur le plat, retirer délicatement le film.

7. On obtient 4 à 5 parts