

MOUSSE CITRON LÉGÈRE ET SANS ŒUFS

MOUSSE CITRON LÉGÈRE ET SANS ŒUFS, un dessert végétarien ou vegan, à base de jus de pois chiches pour remplacer le blanc d'oeuf. Cette préparation légère affermie par l'agar agar, est tout simplement délicieuse

10 cl citron (jus)
170 gr jus de pois-chiches
10 gr édulcorant
50 gr miel (végétarien)
10 cl lait végétal
1 gr agar agar



🕒 10 minutes
👨‍🍳 1 minute
🍴 4-6 personnes



1. Presser les citrons et récupérer le jus



2. Peser l'agar agar (1 gr correspond à une petite cuillère à café rase ou 1/2 cuillère) et le diluer dans du lait végétal (idéalement lait de coco).



3. Mettre le lait végétal et agar agar à bouillir, puis éteindre



4. Verser le lait végétal dans un saladier



5. Ajouter le sucre ou édulcorant dans cette préparation, qui devra être suffisamment adoucie en raison de la quantité de jus de citron



6. Ajouter le miel qui a un pouvoir sucrant supérieur au sucre pour une quantité inférieure. Pour un régime vegan ou végétalien, remplacer le miel par du sirop végétal (agave)



7. Mélanger le tout et réserver avec le jus de citron



8. Verser le jus de pois chiches dans un saladier assez large



9. Protéger le batteur pour les éclaboussures, battre le jus de pois chiches jusqu'à ce qu'il commence à mousser



10. Puis enlever la protection en plastique et battre en ajoutant un peu de jus de citron



11. Continuer à battre jusqu'à une bonne consistance



12. Reprendre le lait végétal et mélanger avec le reste de jus de citron



13. Ajouter au lait un peu de mousse et mélanger au fouet, jusqu'à un liquide mousseux



14. Verser ce liquide mousseux sur tout le reste de la mousse



15. Mélanger délicatement au fouet



16. Dresser dans des ramequins



17. Placer au réfrigérateur et consommer frais