

RECETTE

MOUSSE DE CREVETTES

Famille Recette

Entrées froides

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Crevettes Roses Cuites	VPO	500				
2 Fromage blanc	PLF	100				
3 Œufs	VPO					2
4 Crème Fluide	MG	30				
5 Zeste Citron Jaune	Assais.					1
6 Zeste Citron Vert	Assais.					1
7 1/2 concombre	LV					
8 Sel, Poivre, Cerfeuil ou Persil	Assais.					
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Décortiquer les crevettes, gardez en 4 pour le décor, mixer les autres. Mettre cette purée dans 1 saladier, ajouter les jaunes d'œufs, le fromage blanc et la crème. Bien mélanger. Assaisonner. Préchauffer le four th 5 (150°). Prélever les zestes et les plonger 2 mn dans l'eau bouillante, les égoutter, les passer sous l'eau froide et égoutter à nouveau. Monter les blancs en neiges fermes avec 1 pincée de sel. Les incorporer délicatement à la crème de crevettes, ajouter les zestes. Beurrer légèrement 4 ramequins, les garnir de mousse de crevettes. Poser les ramequins sur un bain-marie chaud et cuire au four 30 mn. Peler, couper le demi concombre en 4 en longueur, retirer la partie centrale, couper la chair en gros dés, sel, poivre, cerfeuil, mixer le tout. Réserver. Pocher les 4 crevettes dans l'eau bouillante 2 mn. Quand les mousses de crevettes sont cuites, retirer du four, décorer chaque ramequin d'1 crevette, laisser complètement refroidir. Mettre 1 h au frigo avant de servir avec le coulis de concombre réservé.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.