

Crème à la Myrtille Sauvage et garniture à l'Avocat

Ingrédients (pour 4 couverts) :

2 ½ feuilles de gélatine rouge
2 jaunes d'œufs
50 g de sucre
50 ml de jus de Pamplemousse rose
170 g de Myrtilles Sauvages du Canada (en conserve)
1 avocat
75 ml jus de citron vert
40 g de sucre glace
200 g de crème fraîche
50 g de Myrtilles Sauvages du Canada (congelées)

Préparation :

1. Décongelez et essorez les myrtilles congelées. Mélangez les myrtilles en conserve avec leurs jus à fin d'obtenir une purée. Trempez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Battez les jaunes d'œufs, le sucre et le jus de pamplemousse rose dans une casserole à double fond jusqu'à que le mélange devienne légèrement épais.
2. Essorez l'eau des feuilles de gélatine et mélangez-les à de la crème tiède. Ajoutez la purée de myrtilles et mélangez jusqu'à que le mélange refroidisse. Fouettez la crème et mélangez en la moitié avec la crème de myrtille et pamplemousse rose. Remplissez le mélange dans un bol ou un petit verre et placez-les dans le frigidaire.
3. En attendant, mélangez l'avocat avec le jus de citron vert et le sucre glace. Ajoutez-y le reste de crème à la myrtille et au pamplemousse rose.
4. Réfrigérez le dessert et garnissez-le de myrtilles décongelées avant de le servir.

Temps total : 45 minutes

Temps de réfrigération : 1 heure

Valeurs nutritionnelles :

Energie : 435 kcal/ 1820 kJ
Carbohydrates : 38.4 g
Protéines : 5.6 g
Gras : 28.5 g



Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada

