



Nuage glacé aux fraises

*Recette
équilibrée*

Ingrédients pour 8 personnes :

- 400g de fraises
- 2 blancs d'œufs à température ambiante
- 100g de sucre en poudre
- 30g noix de coco râpée
- 60g crêpe dentelle

Matériel :

Cercle pâtissier diamètre 26 ou moule
avec fond amovible

Robot pâtissier

Spatule

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
1,08	3,8	20	124,4

Recette facile : 30 min

- Disposez un cercle de pâtisserie dans une assiette.
- Déposez la crêpe dentelle émiettée, parsemez de noix de coco râpée.
- Lavez et équeutez 250g de fraises bien mûres, coupez-les en morceaux.
- Versez dans le bol d'un robot pâtissier les blancs d'œufs, les fraises et le sucre. (Recouvrez d'un linge pour éviter les éclaboussures).
- Fouettez à la vitesse maximale pendant une dizaine de minutes. La préparation va se transformer en mousse meringuée rose.
- Versez la mousse dans le moule. Placez au congélateur pendant 4h minimum.
- Au moment de servir, recouvrez de fraises fraîches et servez aussitôt.
- Bonne dégustation !

