

Verrine Fraise et Fromage Blanc

Recette pour 10 verrines

jordibordas

Recette personnalisée pour un patient souffrant du Syndrome de Cushing:

PRÉPARATION:

Préparer la mousse de fromage blanc et doser 20 g dans chaque verrine. Gélifier au réfrigérateur.

Préparer la mousse de fraise et doser 35 g sur la mousse de fromage blanc. Gélifier au réfrigérateur.

Décorer avec 20 g de fraises.

RECETTES:

Mousse de fromage blanc

63.5 g	Eau	12.70 %
4 g	Feuilles de gelatine 200 bloom	0.80 %
1 g	Sel	0.20 %
275 g	Fromage Blanc Cadí	55.00 %
111.5 g	Blancs d'oeufs pasteurisés	22.30 %
45 g	Xylitol	9.00 %
500 g	Total	

Assurer que l'eau de la recette n'est pas à plus de 20°C et hydrater les feuilles de gélatine pendant 20 minutes. Faire chauffer à 45°C et ajouter le sel.

Faire chauffer le fromage blanc à 20°C et ajouter peu à peu le mélange antérieur, en émulsionnant intensément avec le mixeur. Laisser refroidir jusqu'à ce que le mélange commence à gélifier.

Monter les blancs en neige avec le xylitol pendant au moins 10 minutes avec le batteur à vitesse moyenne.

Quand la meringue est bien montée, ajouter peu à peu, à la main, la préparation antérieure en mélangeant peu à peu avec une spatule. Doser 20 g dans le fond de chaque verrine. Réserver au réfrigérateur jusqu'à gélification.

Mousse de fraise

245 g	Fraises	70.00 %
5.3 g	Feuilles de gélatine 200 bloom	01.50 %
1.8 g	Lécithine liquide	00.50 %
28 g	Huile de tournesol	08.00 %
52.5 g	Blancs d'oeufs pasteurisés	15.00 %
17.5 g	Xylitol	05.00 %
350 g	Total	

Nettoyer les fraises et peser la quantité indiquée dans la recette. Triturer avec le mixeur et faire chauffer à 20°C.

Hydrater les feuilles de gélatine avec 1/3 de la purée pendant 20 minutes. Faire chauffer à 45°C et mélanger avec le reste de la purée, à l'aide du mixeur.

Mélanger l'huile de tournesol et la lécithine et ajouter peu à peu le mélange antérieur, en émulsionnant intensément avec le mixeur. Laisser refroidir jusqu'à gélification.

Monter les blancs en neige avec le xylitol pendant au moins 10 minutes avec le batteur à vitesse moyenne.

Quand la meringue est bien montée, ajouter peu à peu, à la main, la préparation antérieure en mélangeant peu à peu avec une spatule. Doser 35 g dans la mousse de fromage blanc. Réserver au réfrigérateur jusqu'à gélification.

Verrine Fraise et Fromage Blanc

Recette pour 10 verrines

jordibordas

COMPOSITION PAR RECETTES:

INGRÉDIENTS	RECETTE	HYDRATES DE CARBONE	SUCRES	PROTÉINES	GRAISSES	SATURÉES	POLYSATURÉS	MONOINSATURÉES	EXTRAIT SEC	EAU	Kcal/100g
MOUSSE DE FROMAGE BLANC											
Eau	12,70%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	12,70%	0,00
Feuilles de gélatine 200 bloom	0,80%	0,00%	0,00%	0,79%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,79%	0,01%	0,50
Sel	0,20%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00
Fromage Blanc Cadí	55,00%	2,20%	1,10%	4,95%	5,50%	3,85%	0,00%	0,00%	13,20%	41,80%	79,75
Blancs d'oeufs pasteurisés	22,30%	0,07%	0,07%	2,34%	0,02%	0,00%	0,00%	0,00%	2,68%	19,62%	9,81
Xylitol	9,00%	9,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	8,91%	0,09%	21,60
	100,00%	11,27%	1,17%	8,08%	5,52%	3,85%	0,00%	0,00%	25,58%	74,22%	111,66
MOUSSE DE FRAISE											
Fraises	70,00%	3,85%	3,85%	0,42%	0,21%	0,00%	0,13%	0,04%	6,79%	63,21%	18,90
Feuilles de gélatine 200 bloom	1,50%	0,00%	0,00%	1,49%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	1,49%	0,02%	0,93
Lécithine de soja	0,50%	0,11%	0,03%	0,03%	0,27%	0,07%	0,00%	0,00%	0,50%	0,00%	2,96
Huile de tournesol	8,00%	0,00%	0,00%	0,00%	7,99%	0,93%	4,91%	1,80%	8,00%	0,00%	71,92
Blancs d'oeufs pasteurisés	15,00%	0,05%	0,05%	1,58%	0,02%	0,00%	0,00%	0,00%	1,80%	13,20%	6,60
Xylitol	5,00%	5,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	4,95%	0,05%	12,00
	100,00%	9,00%	3,92%	3,51%	8,48%	0,99%	5,05%	1,84%	23,52%	76,48%	113,31

Verrine Fraise et Fromage Blanc

Recette pour 10 verrines

jordibordas

COMPOSITION PAR VERRINE DE 75 g

INGRÉDIENTS	RECETTE	HYDRATES DE CARBONE	SUCRES	PROTÉINES	GRAISSES	SATURÉES	POLYSATURÉ ES	MONOINSAT URÉES	EXTRAIT SEC	EAU	Kcal / 75 g
Mousse de Fromage Blanc	20,00 g	2,25 g	0,23 g	1,62 g	1,10 g	0,77 g	0,00 g	0,00 g	5,12 g	14,84 g	22,33
Mousse de Fraise	35,00 g	3,15 g	1,37 g	1,23 g	2,97 g	0,35 g	1,77 g	0,64 g	8,23 g	26,77 g	39,66
Fraises	20,00 g	1,10 g	1,10 g	0,12 g	0,06 g	0,00 g	0,04 g	0,01 g	1,94 g	18,06 g	5,40
	75,00 g	6,50 g	2,71 g	2,97 g	4,13 g	1,12 g	1,80 g	0,65 g	15,29 g	59,67 g	67,39