

Mousse de crevettes

Ingrédients pour 10 personnes :

Crevettes décortiquées	0.350	kg
Gélatine en poudre	0.030	kg
	Ou 6 feuilles	
Eau bouillante	0.25	litre
Yaourt nature	1	ù
Petit oignon	1	ù
Jus de citron	1	ù
Mayonnaise	0.150	kg
Crème	0.30	litre



1. *Délayer la gélatine dans l'eau bouillante*
2. *Mixer l'oignon, puis incorporer les crevettes, le yaourt, le jus de citron, la mayonnaise et la crème.*
3. *Ajouter la gélatine délayée et mixer encore pendant 1 minute.*
4. *Verser dans des moules et mettre au froid ou en cellule.*
5. *Démouler et servir en coupelles ou coquilles sur une feuille de salade verte*
6. *Terminer avec l'assaisonnement (mayonnaise ou vinaigrette) et décoration personnalisée*

Apport énergétique par personne :

Kcal : 233 Protides (en g) : 8 Lipides (en g) : 22 Glucides (en g) : 0,6

Variantes :

Remplacer les crevettes par du thon et du surimi

Bavarois au fromage blanc

Ingrédients pour 10 personnes :

Fromage blanc 40 %	0.500	kg
Crème liquide	0.30	litre
Gélatine en poudre	0.030	kg
	Ou 6 feuilles	
Sel et poivre		

1. *Ramollir la gélatine*
2. *Assaisonner le fromage blanc*
3. *Ajouter la gélatine ramollie*
4. *Monter la crème en chantilly salée*
5. *Mélanger les 2 appareils*
6. *Mouler en ramequin individuel ou en terrine*
7. *Mettre au froid*
8. *Démouler où couper en tranches*
9. *Décorer assiette salade verte ; œufs de lumps, saumon fumé etc....*



Apport énergétique par personne :

Kcal : 140 Protides (en g) : 3.5 Lipides (en g) : 13 Glucides (en g) : 1,5