

# Mousse de thon

## Ingrédients pour 10 personnes :

|                          |       |       |
|--------------------------|-------|-------|
| Thon en boîte (ou poche) | 0.350 | kg    |
| Gélatine en poudre       | 0.030 | kg    |
| Eau bouillante           | 0.2   | litre |
| Mayonnaise               | 0.010 | kg    |

1. Délayer la gélatine dans l'eau bouillante
2. Mixer le thon au cutter émulsionneur avec la mayonnaise
3. Ajouter le mélange gélatine délayée tiédie
4. Mouler en ramequin (ou moule à œuf en gelée)
5. Passer en cellule et réserver en chambre froide
6. Démouler et servir en coupelles ou coquilles sur une feuille de salade verte
7. Terminer avec l'assaisonnement (mayonnaise ou vinaigrette) et décoration personnalisée



## Apport énergétique par personne :

Kcal : 155      Protides (en g) : 8,5      Lipides (en g) : 14      Glucides (en g) : 0,1

## Variantes :

Filets de poissons cuits désarêtés (truite, brochet, saumon, etc.)  
Surimi, crabe

# Mousse de tomates

## Ingrédients pour 10 personnes :

|                           |       |       |
|---------------------------|-------|-------|
| Tomates                   | 0.350 | kg    |
| Gélatine en poudre        | 0.030 | kg    |
| Eau bouillante            | 0.2   | litre |
| Vinaigrette ou mayonnaise |       |       |

1. Délayer la gélatine dans l'eau bouillante
2. Mixer les tomates au cutter émulsionneur
3. Ajouter le mélange gélatine délayée tiédie
4. Mouler en ramequin (ou moule à œuf en gelée)
5. Passer en cellule et réserver en chambre froide
6. Démouler et servir en coupelles ou coquilles sur une feuille de salade verte
7. Terminer avec l'assaisonnement (mayonnaise ou vinaigrette) et décoration personnalisée



## Apport énergétique par personne :

**Kcal : 0,7**      Protides (en g) : 0,7      Lipides (en g) : 5      Glucides (en g) : 2

## Variantes :

Concombres, melon, pastèque, pamplemousse, tous légumes crus riches en eau...

# Mousse de betteraves rouges

## Ingrédients pour 10 personnes :

|                             |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|
| Betteraves cuites sous vide | 0.300 | kg    |
| Gélatine en poudre          | 0.030 | kg    |
| Eau bouillante              | 0.2   | litre |
| Vinaigrette ou mayonnaise   |       |       |

1. *Délayer la gélatine dans l'eau bouillante*
2. *Mixer les betteraves au cutter émulsionneur*
3. *Ajouter le mélange gélatine délayée tiédie*
4. *Mouler en ramequin (ou moule à œuf en gelée)*
5. *Passer en cellule et réserver en chambre froide*
6. *Démouler et servir en coupelles ou coquilles sur une feuille de salade verte*
7. *Terminer avec l'assaisonnement (mayonnaise ou vinaigrette) et décoration personnalisée*



## Apport énergétique par personne :

Kcal : 55      Protides (en g) : 0,5      Lipides (en g) : 5      Glucides (en g) : 2,5

## Variantes :

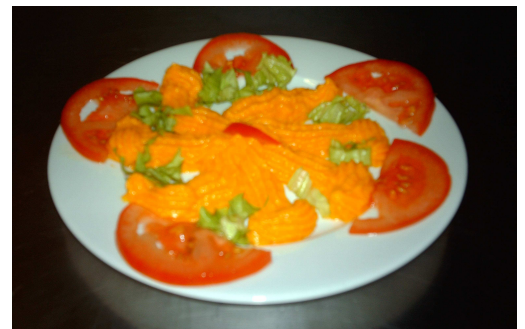
Asperges, poireaux, haricots verts, brocolis, tous légumes cuits...

# Mousse de carottes

## Ingrédients pour 10 personnes :

|                           |   |    |
|---------------------------|---|----|
| Carottes fraîches         | 1 | kg |
| Vinaigrette ou mayonnaise |   |    |

1. *Mixer les carottes au cutter émulsionneur avec un peu de mayonnaise ou de vinaigrette*
2. *Mouler en quenelles (ou à la poche à douille) sur coupelle (ou coquille, ou assiette) sur une feuille de salade verte*
3. *Terminer avec l'assaisonnement (mayonnaise ou vinaigrette) et décoration personnalisée.*
4. *Réserver en chambre froide*



## Apport énergétique par personne :

Kcal : 80      Protides (en g) : 0,8      Lipides (en g) : 5,5      Glucides (en g) : 6,6

## Variantes :

Céleri, fond d'artichaut, cœur de palmier, chou rouge et blanc, betterave crue, macédoine, etc.