



INSTANT GOURMAND



Mousse de betterave, roquette au balsamique



Pour 6 personnes :

- 4 betteraves cuites
- 30cl de crème liquide entière
- 20cl de crème liquide allégée
- 3 feuilles de gélatine
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de tahin (pâte de sésame en épicerie orientale)
- (1 sachet de fixe chantilly)
- sel, poivre

- 3 poignées de roquette
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel, poivre

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Placer la crème liquide entière, un bol et les fouets du batteur au congélateur un quart d'heure.

Mixer les betteraves avec la crème liquide allégée, le tahin, le miel. Saler et poivrer. Sortir la crème et les ustensiles du congélateur et monter la crème en chantilly. (avec le fixe chantilly)

Egoutter la gélatine, la placer dans un petit ramequin avec 1 cuillère d'eau et faire bouillir quelques secondes au four à micro-ondes. Ajouter la gélatine à la crème de betterave, bien mélanger et incorporer la chantilly. Verser dans des verres et réfrigérer au moins 6 heures. (la mousse doit être bien prise)

Assaisonner la roquette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, saler et poivrer. Garnir les mousses de roquette et servir bien frais.