

Voici une petite entrée très simple et rapide à réaliser, avec peu d'ingrédients. De plus le rendu est très vitaminé et pas seulement au niveau des couleurs.

Elle se compose d'une mousse d'avocat au paprika superposée à une mousse de poivron au piment d'Espelette.

J'ai voulu la présenter sous la forme d'un petit flan mais vous pouvez tout aussi bien en faire des verrines...!!

Question vitamines, vous ferez le plein avec l'avocat, très riche en vitamine E et C, il est aussi très énergétique (~120Kcal/100g). Quant au poivron, celui-ci est très riche en vitamine C et en carotène. Il contient également une grande quantité de fibre et très peu de calories (~20Kcal/100g).



La recette pour 10 entrées:

- 2 avocats
- 1 poivron rouge
- 100g de fromage blanc
- 10cl de crème liquide
- 1 càc d'agar-agar
- 1/2 càc de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette en paillettes

- sel, poivre

Faire bouillir la crème liquide avec l'agar agar pendant au moins 30 secondes.

Mixer les 2 avocats avec 50g de fromage blanc et la paprika. Ajouter une petite pincée de sel et de poivre. Verser la moitié de la crème liquide à l'agar agar dans le mixer.

Mixer quelques secondes.

Remplir à moitié des petits moules en silicone (ou des verrines) et réserver.

Rincer le mixer puis y mettre le poivron en morceau avec les 50g restant de fromage blanc ainsi que le piment d'Espelette.

Verser dessus le reste de crème liquide à l'agar agar. Mixer quelques secondes.

Compléter les moules (ou les verrines) avec la mousse de poivron.

Réserver au réfrigérateur pendant 1h avant de démouler et de déguster.

Astuces: la seule technique pour réussir cette recette c'est la rapidité entre les 2 mousses afin qu'elles ne se figent pas dans le mixer ou dans la casserole. Pour cela, préparez bien tout vos ingrédients (lavés, épluchés, coupés) avant de commencer.