

Soupe de fraises et crème mascarpone en verrine

L'avis NutriDiet

Energie : 126 kcal pour 100g, 208 kcal pour une part

Source de : fibres, antioxydant, vitamine C, calcium

1 portion de fruit, 1 portion de produit laitier



Pour 4 personnes

Ingrédients

400g de fraise

2 cs de sirop d'agave

120g de mascarpone

80g de crème fraîche allégée

10 feuilles de menthe et 4 autres pour la décoration

quelques fruits rouges pour la décoration (myrtilles, framboises, fraises, groseilles..)

Mixez 400g de fraises avec 1 cs de sirop d'agave (ou 1 cc de sucre) et 5 feuilles de menthe. Répartissez la soupe dans 4 verrines.

Fouettez le mascarpone avec la crème fraîche, 1 cs de sirop d'agave (ou 1 cc de sucre) et 5 feuilles de menthe mixées. Répartissez le mélange au dessus de la soupe de fraises.

Réservez au froid au moins 1 heure.

Au moment de servir, ajoutez quelques fruits rouges et une feuille de menthe dans chaque verrine.

Astuce : si vous avez un siphon, vous pouvez passer la crème au chinois, la mettre dans votre siphon au frais pendant au moins 2 heures avec la cartouche de gaz et ajouter l'espuma et les fruits sur la soupe au moment de servir.