

LEGUMES

Mousse de betterave et noix de cajou

Type de plat **ENTREES**

Pour : 6 ramequins

Temps de préparation : 30mn

Source : Cliquez ici pour entrer du texte.

Temps de cuisson : Cliquez ici pour entrer du texte.

Les instructions de préparation :

- ✓ Couper les betteraves en morceaux et les mixer avec un peu de jus de cuisson pour obtenir une purée
- ✓ Ajouter l'agar-agar
- ✓ Salez et poivrez
- ✓ Mélangez et portez le tout à ébullition dans une casserole
- ✓ Faites monter 'en neige » l'aquafaba à l'aide d'un fouet
- ✓ Incorporez à la purée de betterave
- ✓ Versez dans les 6 ramequins et placez au frais au minimum 4h avant de servir
- ✓ Concassez les noix de cajou et faites-les torréfier à sec dans une poêle environ 2 mn
- ✓ Parsemez-en les mousses avant de servir

Les remarques et commentaires :

Cliquez ici pour entrer du texte.

Il me faut :

- 250g de betteraves cuites
- 5cl d'eau de cuisson
- ½ c.à.c. d'agar-agar
- 50.ml d'aquafaba (jus cuisson des de 200g de pois chiches)
- 50g de noix de cajou nature
- Sel et poivre

La mise en œuvre :



Facile

Le coût de la recette :



Bas

