

Recette facile

BÛCHE LÉGÈRE À LA MOUSSE DE MARRONS

- **Énergie** : 220 kcal
- **Protéines** : 3 g
- **Lipides** : 10 g
- **Glucides** : 35 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 pâte brisée
- * 650 g de purée de marrons
- * 200 ml de crème fraîche allégée
- * 3 feuilles de gélatine
- * 2 cuillères à soupe de sucre
- * 1 cuillère à café d'extrait de vanille

USTENSILES

- * Moule à bûche
- * Batteur électrique
- * Casserole
- * Balance ou verre doseur gradué
- * Cuillère à soupe et cuillère à café

ÉTAPES

- 1** Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
- 2** Chauffer la purée de marrons avec le sucre et la vanille, puis ajouter la gélatine égouttée.
- 3** Monter la crème en chantilly et l'incorporer délicatement à la purée de marrons refroidie.
- 4** Verser la mousse dans un moule à bûche et réfrigérer pendant 4 heures minimum.