

Mousses

Mangue et citron vert en neige



1h20 45 min 25 min 10 min **395**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce citron

- 1 Dans une casserole, verser le sucre, le beurre et le jus de citron fraîchement pressé.
- 2 Mettre la casserole à chauffer sur feu vif, porter à ébullition tout en mélangeant au fouet.
- 3 A ébullition, débarrasser dans un saladier et laisser refroidir au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation du coeur exotique

- 1 Commencer par peler à vif le citron vert, puis prélever les segments avec un couteau d'office.
- 2 Tailler ces segments en brunoise, les débarrasser dans un saladier.
- 3 Peler la mangue à vif, tailler des tranches d'environ 0,5 cm. Puis tailler ces tranches en bâtonnets et enfin en brunoise avec un couteau éminceur.
- 4 Mettre une poêle à chauffer, verser le miel.
- 5 Poêler légèrement la brunoise de mangue, puis la verser dans le saladier avec le citron vert. Mélanger.
- 6 Attention à ne pas trop cuire la mangue afin de ne pas

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le cœur exotique

1 **Mangue**
1 **Citron(s) vert(s)**
2 c. à soupe **Miel liquide**

Ingrédients pour la sauce citron

20 cl **Jus de citron**
100 g **Beurre**
80 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour la neige

100 g **Blanc(s) d'oeuf**
30 g **Sucre semoule**
1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour le chemisage des emporte-pièces

1 **Beurre**
1 **Sucre semoule**

se retrouver avec de la purée. L'idée est de garder de la texture à la dégustation.

- 7 Placer le saladier au réfrigérateur.

Étape 3

Réalisation de la neige

- 1 Dans la cuve du robot, verser les blancs d'œufs. Ajouter une petite pincée de sel pour les aider à monter.
- 2 Commencer à fouetter en augmentant la vitesse progressivement. Lorsque les blancs sont bien mousseux et onctueux, ajouter le sucre.
- 3 Ne pas monter les blancs trop fermes, les garder onctueux.

Étape 4

Montage et cuisson

- 1 Préchauffer le four à 130°C (Th.4).
- 2 Prendre les emporte-pièces, les chemiser avec le beurre légèrement pommade ainsi que le sucre.
- 3 Tendre un morceau de papier film sur le plan de travail, poser un emporte-pièce au milieu.
- 4 Commencer par mettre un peu de blanc d'œufs dans le fond de l'emporte-pièce, en répartir également sur les parois avec le bout d'une petite spatule.
- 5 Ajouter au centre la brunoise de mangue et de citron vert, puis finir en remplissant l'emporte-pièce avec le blanc d'œuf.
- 6 Emballer l'emporte-pièce en rabattant le film par dessus de manière à fermer hermétiquement l'emporte-pièce.
- 7 Répéter l'opération avec les autres emporte-pièces.
- 8 Déposer ces emporte-pièces dans un plat allant au four, ajouter de l'eau tiède dans le plat sur 1,5 cm de hauteur.
- 9 Enfourner pendant 10 à 15 minutes.
- 10 Pour vérifier la cuisson, il suffit de planter la pointe d'un couteau d'office à travers le film du dessus, si la pointe ressort sèche sans blanc dessus, c'est cuit.
- 11 En fin de cuisson, sortir le plat du four. Poser les emporte-pièces sur une assiette, les laisser reposer pendant 10 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1 Retirer délicatement le film alimentaire, démouler les emporte-pièces au centre des assiettes.
- 2 Sortir la sauce citron du réfrigérateur, la verser autour des blancs.
- 3 Décorer éventuellement de copeaux de chocolat noir.