

*Mousses*

# Mousse végétale aux fraises



**2h16**   **15 min**   **1 min**   **2h**   **126**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les mousses aux fraises

250 g **Tofu**  
200 g **Fraise**  
50 ml **Lait d'avoine**  
30 g **Sucre de canne complet rapadura**  
2 g **Agar-agar**  
10 feuille(s) **Menthe fraîche**

### Étape 1

#### Préparation des fraises

- 1 Equeuter les fraises, les mettre dans le blender. En réserver quelques-unes pour la décoration.
- 2 Ajouter les feuilles de menthe dans le blender. En réserver quelques-unes pour la décoration.
- 3 Verser le tofu soyeux dans le blender. Réserver.

### Étape 2

#### Préparation de la mousse

- 1 Verser le lait d'avoine dans une casserole.
- 2 Ajouter le sucre complet puis l'agar agar. Fouetter et faire chauffer sur feu doux.
- 3 Faire bouillir pendant 30 secondes. Puis éteindre le feu et verser le liquide dans le blender.
- 4 Mettre tout de suite de l'eau dans la casserole pour éviter que l'agar agar ne colle au fond.
- 5 Fermer et mixer.
- 6 Verser le mélange dans des verrines et mettre pendant deux heures au réfrigérateur.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Sortir les verrines du réfrigérateur, les poser dans les assiettes.
- 2 Hacher la menthe, en parsemer les verrines et les assiettes.
- 3 Décorer de quelques fraises, servir.