



Délices de fruits

Coupe de fraises et mousse de fruits (pour 4 personnes)

- 250 g de fraises
- 1 mangue
- 2 pêches bien mûres
- 100 g de ricotta
- 2 blancs d'oeufs
- 100 g de sucre en poudre
- Le jus d'un citron
- 1 càs de zeste de citron blanchi
- Quelques feuilles de menthe
- Poivre du moulin

- 1/ Coupez les fraises en 4 dans un saladier. Gardez 4 grosses fraises pour la décoration.
- 2/ Saupoudrez les fraises d'une càs de sucre, d'un filet de jus de citron, d'un tour de moulin à poivre et des zestes de citron.
- 3/ Réduisez la mangue et les pêches en purée bien lisse à l'aide du blender.
- 4/ Faites monter les blancs en neige.
- 5/ Mélangez la ricotta avec le reste de sucre et de jus de citron et, les blancs d'oeufs en neige.
- 6/ Ajoutez à ce mélange la mousse de fruits en les incorporant bien ensemble.
- 7/ Répartissez les fraises dans des verres et complétez avec ce mélange sur les fraises.
- 8/ Laissez reposer au frigo pendant 3 heures au moins.
- 9/ Avant de servir, décorez avec les fraises que vous avez réservées, une feuille de menthe fraîche et un tour de moulin.



Eton mess aux framboises (pour 4 personnes)

- 250 g de framboises
- 4 belles meringues prêtes
- 20 cl de crème fleurette très froide
- 150 g de coulis de framboises
- 1 càs de confiture de framboises
- 2 càs de jus de citron
- 1/2 gousse de vanille
- 1 càs de sucre glace
- 1 branche de menthe fraîche

1/ Mixez 150 g de coulis avec la confiture et le jus de citron. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

2/ Fendez la vanille. Grattez-en les graines et ajoutez-les à la crème fleurette. Montez-la en chantilly en incorporant le sucre glace à la fin.

3/ Brisez grossièrement les meringues. Incorporez la moitié de la chantilly et des framboises. Mélangez délicatement.

4/ Versez dans une coupe, incorporez le reste des framboises et la moitié du coulis.

5/ Servez en accompagnant du reste de la chantilly et du coulis.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_delices-de-fruits?id=8248560&emissionId=5931