

Mousseline de légumes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de carottes
- 150 g de navets
- 150 g de poireaux
- 1/2 oignon
- 1 œuf
- Noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

1. Cuire les légumes à la vapeur, bien les égoutter puis les réduire en purée.
2. Ajouter le jaune d'œuf et assaisonner.
3. Battre le blanc en neige très ferme et l'incorporer à la préparation.
4. Mettre dans des petits plats individuels et faire gratiner au four à 200 °C pendant 15 à 20 minutes.
5. Servir dès la sortie du four.

Idées de décoration

Lors de l'incorporation du blanc d'œuf, ajouter du persil haché et choisir des légumes colorés.

Variante

Cette préparation peut se réaliser avec tout autre légume susceptible d'être réduit en purée.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 7 g

Glucides : 15 g

Lipides : 7,5 g

Energie : 156 Kcal

