





## Mousse à la cannelle sur lit de pommes


Le saviez-vous ? 


Les épices et les herbes aromatiques sont des produits d'origine végétale utilisés dans l'alimentation. Ils sont, pour une bonne part, responsables des plaisirs de la table, apportant couleur, fraîcheur et saveur à vos plats salés ou sucrés.

La cannelle est une épice très populaire qui accompagne parfaitement bien les pommes et le chocolat. N'hésitez pas à l'utiliser dans vos desserts mais également dans vos plats salés en saupoudrant vos légumes.

Niveau : 

Temps de préparation : 15 min 

Temps de cuisson : 0 min 

Nombre de personnes : 

Ingrédients : 

- 1 sachet de boisson Castase® ou Polydol® saveur vanille



- Cannelle en poudre
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de compote de pommes non sucrée



### Recette :

#### 1<sup>ère</sup> étape

Dans un premier temps préparer la boisson à la vanille. Ajouter à cette boisson de la cannelle selon l'intensité souhaité.

#### 2<sup>ème</sup> étape

Battre le blanc en neige jusqu'à obtenir une texture bien ferme et l'ajouter délicatement à la boisson à l'aide d'une maryse.

#### 3<sup>ème</sup> étape

Disposer dans une verrine la compote de pommes puis ajouter par-dessus la mousse à la cannelle et laisser reposer au frais une heure. À la sortie du réfrigérateur, saupoudrer de cannelle.

À déguster avec un petit beurre pour plus de gourmandise.

### ZOOM sur le calcium !

• Le calcium, est un minéral indispensable pour le renouvellement du squelette. De plus il participe à la contraction musculaire et à la coagulation sanguine.

→ Certaines boissons végétales sont enrichies en calcium, elles apportent alors 120 mg de calcium pour 100 ml autant que le lait de vache. Sachez également que le lait de brebis contient autant de calcium que le lait de vache, il en apporte 188 mg pour 100 ml.

\*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés

#### Par portion

**372** Kcal

**12 g** de Lipides

Dont **1.2 g** d'Oméga 3

**46 g** de Glucides

**20 g** de Protéines

**230 mg** de Calcium

Soit 25% ANC\*