Mamia glacé aux maras des bois

21/02/2017 à 13h25

Par Scott Serrato

©Alain Benoit

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 2h

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 250 g de caillé de brebis ou de faisselle à 40 % de MG
- 4 cuillères à soupe de lait écrémé
- 40 g de fromage blanc 20% de MG
- 40 g de lait concentré
- 20 g de fructose
- 1 demi-gousse de vanille
- 2 feuilles de gélatine ou agar-agar
- 400 g de fraises Maras des bois
- 4 feuilles de menthe ou de verveine
- 4 fruits de la Passion

Préparation :

Au Pays Basque, on appelle mamia le lait caillé de brebis, qui intervient dans de nombreux desserts, avec des fruits frais, du miel ou de la confiture. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez utiliser à la place du fromage blanc traditionnel en faisselle.

- Mélangez dans un saladier le caillé de brebis, le fromage blanc, le lait concentré et le fructose. Par ailleurs, faites ramollir la gélatine (ou l'agar-agar) dans un grand bol d'eau froide;
- Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les petites graines en les faisant tomber dans une petite casserole, ajoutez le lait et portez à ébullition. Egouttez la gélatine en la pressant bien, puis ajoutez-la dans le lait et mélangez pour faire fondre;
- Versez le tout dans le saladier et mélangez jusqu'à consistance homogène. Placez un cercle à tarte de 8 cm de diamètre sur chacune des quatre assiettes de service. Répartissez la préparation dedans et lissez le dessus. Faites prendre dans le réfrigérateur pendant 2 heures;
- Pendant ce temps, lavez et équeutez les fraises. Ouvrez les fruits de la Passion en deux, puis récupérez l'intérieur avec une petite cuillère dans un bol. Au moment de servir, retirez les cercles à tarte des mamias glacés, garnissez le dessus avec les fraises, entourez d'un cordon de jus de fruit de la Passion et décorez d'une feuille de menthe ou de verveine.

L'astuce du chef :

A noter: 155 calories, 6g de protéines, 8g de lipides et 15g de glucides par personne.

Variante: Vous pouvez remplacer les fraises par des lamelles de pommes, de poires ou de mangue. C'est en fait une astuce minceur pour substituer à un fond de pâte des fruits taillés en rondelles et disposés en rosace, qui apportent de la couleur, des vitamines et des sels minéraux.

Atout bien-être: Ce dessert a l'avantage d'associer le calcium des laitages et les vitamines des fruits. Le lait de brebis est plus calorique que celui de vache (plus riche en protéines et en matières grasses), mais aussi presque deux fois plus riche en calcium.