



Mousse aux légumes d'été

11/07/2017 à 12h22

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

Pour la mousse de carottes :

- 5 carottes
- 2 blancs d'œuf
- 10 cl de crème liquide
- 2 pincées de piment de Cayenne
- Sel, poivre

Pour la mousse d'artichaut:

- 4 fonds d'artichauts
- 1 pomme de terre
- 2 blancs d'œuf
- 10 cl de crème liquide
- 2 pincées de noix de muscade
- Sel, poivre

Pour la mousse de petits pois et céleri :

- 150 g de petits pois écosés
- 4 branches de persil
- 3 branches de ciboulette
- 3 blancs d'œuf
- 20 cl de crème liquide
- Sel, poivre

Préparation :

- Épluchez et coupez tous les légumes en petits morceaux ;
- Portez à ébullition une casserole d'eau salée et faites-y cuire les légumes séparément ; la carotte, puis les artichauts et la pomme de terre et enfin les petits pois ;
- Après cuisson, égouttez et réduisez les légumes en purée ;
- Salez et poivrez les purées, ajoutez les épices pour chacune des préparations ;
- Ciselez la ciboulette et le persil et ajoutez-les à la purée de petits pois ;
- Montez la crème liquide en chantilly et battez les blancs en neige en respectant les proportions de chaque préparation. Mélangez les deux délicatement. Salez et poivrez ;
- Mélangez ensuite chaque préparation avec la purée de carottes, la purée d'artichaut/pomme de terre et les petits pois, persil et ciboulette ;
- Mettez les trois mousses au réfrigérateur pendant 1 h couvertes de film alimentaire ;
- Au moment de servir, répartissez les trois mousses dans des coupes en verre.