

Bouchées de fromage blanc, coeur de fraises, fève tonka râpée

Voici un de trois desserts servis au [Grand menu du 29 janvier...](#). Il s'agit d'une boule de fromage blanc, au coeur de confiture, gélifiée en surface. On obtient alors une sphère ferme au coeur tendre! Une recette issue du livre intitulé "[Petit traité de cuisine moléculaire](#)" de Anne Cazor et Christine Liénard dont j'ai remplacé le yaourt à la grecque par du fromage blanc entier. Voici ce que cela donne.



Ingrédients

- 500 g de fromage blanc à 40%
- [Confiture de fraises bio allégée en sucre blond](#)
- 300 ml d'eau pauvre en calcium (maximum 60 mg/litre)
- 1,5 g d'[alginate de sodium](#)
- 1 bac à glaçons
- 1 fève tonka

Répartissez les 2/3 du fromage blanc dans chaque alvéole du bac à glaçons que vous ne remplirez qu'aux 2/3. Déposez le bac au congélateur au moins deux heures, le temps que le fromage blanc se solidifie moyennement.

Pendant ce temps, mixez la confiture afin d'éliminer les gros grumeaux.

Sortez le bac à glaçons du congélateur. Avec une petite cuillère, creusez un trou au centre de chaque alvéole de fromage blanc. Déposez une petite cuillère de confiture. Répartissez le reste du fromage blanc sur la confiture afin de refermer les boules de fromage. Congelez et laissez prendre complètement (soit un minimum 12 heures).

Une heure avant la préparation des sphères de fromage blanc, verser l'alginate de sodium en fine pluie dans un bocal d'eau pauvre en sodium. Mélangez au fouet puis mixez en évitant d'incorporer de l'air. Laissez reposer la solution au moins 1 heure.

A l'aide d'une petite passoire ou d'une cuillère trouée, déposez chaque boule individuellement dans la solution d'alginate de sodium et laissez tremper au moins 30 secondes. Assurez vous que la boule ne touche pas les parois du bocal. Retirez la boule en prenant soin de bien l'égoutter. Procédez ainsi pour l'ensemble des sphères.

Déposez les sphères obtenues dans une grande assiette en évitant le contact entre elles. Laissez décongeler les sphères. Avant de servir, videz l'excédent d'eau qui s'est accumulé dans l'assiette. Répartissez les sphères au coeur tendre dans chaque assiette avec une cuillère de confiture et de la fève tonka râpée.

Mes suggestions

- Utilisez votre confiture préférée
- [Grand menu du 29 janvier...](#)
- [Granité à l'orange sanguine, crème au mascarpone, meringues au pavot](#)
- [Confiture de fraises bio allégée en sucre blond](#)

De la Fourchette aux Papilles Estomaquées ...Made By TitAnick

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquées.fr/article-bouchées-de-fromage-blanc-coeur-de-fraises-feve-tonka-rapee-66258039.html>