



# Pamplemousse et fraises au miel de lavande

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

La fusion de la fraise "Mara des bois " et du [pamplemousse](#).

## Ingrédients:

- 4 [pamplemousses](#)
- 400g de fraises 'Mara des bois'

### ► Pour la mousse:

- 50g de blancs d'œufs
- 70g de miel de lavande
- 25g de beurre

### ► Craquant au sucre:

- 80g de sucre glace
- 15g de blancs d'œufs
- 5g de maïzena ou féculé de pomme de terre
- 5g d'eau





## Réalisation:

Peler à vif les [pamplemousses](#) (voir vidéo) et réaliser des segments de chair. Préparer les fraises sans les laver. Couper les fraises en rondelles et réserver au réfrigérateur.

Préparer le craquant : mélanger le sucre glace avec les blancs d'œufs en mélangeant au fouet puis blanchir. Incorporer la fécule de pommes de terre ou la maïzena et l'eau, mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Étaler sur une feuille de cuisson et cuire au four pendant 45 minutes environ à 90°C. Pendant ce temps, réaliser la mousse au miel. Monter les blancs d'œufs et en même temps, mettre à cuire le miel à 130°C. Une fois le miel monté à cette température, le verser sur les blancs d'œufs battus. Laisser refroidir au batteur et incorporer le beurre pommade seulement quand les blancs sont refroidis. Une fois votre crème réalisée, la réserver dans un endroit frais mais pas au réfrigérateur.

Faire revenir les segments de [pamplemousse](#) dans un peu de miel pendant 20 secondes. Ajouter les fraises et débarrasser dans un saladier.

Dans une assiette, mettre au centre les pamplemousses et les fraises puis verser un peu de jus autour. Disposer quelques morceaux de craquant. Ajouter la mousse de miel soit à la poche à douille, soit à la cuillère en faisant des quenelles. Disposer deux quenelles dans l'assiette. Décorer selon votre envie et consommer sans attendre.