

**MOUSSE AU CAFÉ MAISON** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 30 grammes de sucre de coco
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 100 grammes de café, non instantané, non sucré, prêt à boire
- 8 petits pots de fromage frais type petit suisse, nature, 10% MG environ (480 g)
- 20 grammes d'amandes effilées

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
- 2° Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les petits-suisseux et la crème et continuer à battre 5 min.
- 3° Incorporer le café au mélange et réserver au réfrigérateur.
- 4° Faire griller les amandes à sec 5 min dans une poêle antiadhésive.
- 5° Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Les ajouter à la crème aux petits-suisseux en les incorporant délicatement.
- 6° Répartir la crème dans des petits pots et réserver 2 h au réfrigérateur.
- 7° Avant de servir, parsemer le dessus de chaque pot avec les amandes effilées grillées.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (146 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	227 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	12 g	24 %
GLUCIDES	6 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	11 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	38 mg	55 mg	2 %