Justine
Diététicien · 629505150

MOUSSE AU CHOCOLAT À LA COMPOTÉE DE MANGUE

6 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de chocolat noir à pâtisser
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 2 cuillères à soupe de sucre roux (20 g)
- 5 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (160 g)
- 1 unité moyenne de mangue, pulpe, crue (285 g)
- 20 grammes de jus de citron, pur jus

MODE DE PRÉPARATION

1° Casser le chocolat en morceaux, les mettre dans un bol et le poser sur une casserole d'eau frémissante. Quand les 3/4 du chocolat sont fondus, retirer le bol du bain-marie et mélanger à l'aide d'une spatule pour lisser le mélange.

2° Faire bouillir la crème, la verser en trois fois sur le chocolat en mélangeant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Laisser tiédir 5 min. Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter le sucre petit à petit quand les œufs commencent à mousser.

3° Ajouter 1/4 des blancs au chocolat, mélanger au fouet puis incorporer le reste des blancs délicatement à l'aide d'une spatule. Verser la mousse dans un plat, lisser la surface, couvrir et réserver au frais pour au moins 4 h. Peler la mangue, la couper en deux en longeant le noyau puis couper la chair en dés.

4° Mettre les dés dans une casserole avec 2 c. à s. d'eau, le jus de citron et le sucre. Faire cuire sur feu doux pendant une quinzaine de minutes en couvrant et en mélangeant de temps en temps. Mixer puis réserver au frais.

5° 10 min avant de servir, remplir 6 verrines avec la mousse puis ajouter 2 c. à s. de compotée de mangues sur le dessus.

6° Astuce : Pour plus de facilité, on peut également remplir directement les verrines avec la mousse en laissant de la place pour la compotée que l'on ajoutera avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (127 g)	% AR
ÉNERGIE	224 kcal	283 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	7 g	13 %
GLUCIDES	19 g	24 g	9 %
SUCRES	8 g	10 g	11 %
LIPIDES	15 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	40 mg	50 mg	2 %