



MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR MAISON, SANS MATIÈRE GRASSE AJOUTÉE

Une mousse aérienne et légère sans sucre ni de matières grasses, juste du chocolat et des oeufs frais, idéale pour se faire plaisir et faire le plein de protéines !

 10 heures 4 heures 4 portions

INGRÉDIENTS

- 6 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [348 g]
- 200 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire fondre le chocolat cassé en carrés au bain marie (saladier plongé dans une eau à peine frémissante). Ne pas remuer le chocolat pendant qu'il fond mais appuyer sur les carrés pour les enfoncer dans le chocolat déjà fondu. Une fois bien fondu, remuer délicatement à la spatule et laisser refroidir hors de feu.
- 2° Séparer les jaunes des blancs et battre les blancs en neige pas ferme.
- 3° Mélanger les jaunes avec le chocolat, encore une fois délicatement. Vous allez obtenir un mélange assez épais, qui va ensuite se détendre avec les blancs montés en neige, que vous ajouterez en trois fois, et encore une fois...délicatement!
- 4° Verser la mousse dans des bols ou ramequins et placer au frais au moins 4 heures
- 5° Le temps de repos est primordial ! Je conseille de préparer cette mousse la veille pour un déjeuner ou le matin pour un dîner !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [126 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 319 kcal | 401 kcal | 20 % |
| PROTÉINES | 12 g | 15 g | 30 % |
| GLUCIDES | 11 g | 14 g | 5 % |
| SUCRES | 7 g | 9 g | 10 % |
| LIPIDES | 24 g | 31 g | 44 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 13 g | 16 g | 82 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 5 g | 6 g | 26 % |
| SODIUM | 78 mg | 98 mg | 4 % |