



MOUSSE MOKA

Une mousse au chocolat et au café

- 15 minutes
- 3 heures et 15 minutes
- 3 portions

INGRÉDIENTS

- 3 œufs extra-frais
- 100 grammes de chocolat noir
- 1 cuillère à café de café soluble
- 1 pincée de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cassez le chocolat en morceaux. Mettez les dans une terrine avec le café soluble délayé dans 1 cuillère à soupe d'eau. Faites fondre le tout. Lissez le mélange.
- 2° Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs au chocolat tiédi en remuant vivement. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez délicatement à la préparation précédente.
- 3° Répartissez cette mousse dans des verres. Réservez 3 heures minimum au réfrigérateur avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (52 g)	% AR
ÉNERGIE	486 kcal	254 kcal	13 %
PROTÉINES	12 g	6 g	13 %
GLUCIDES	18 g	9 g	4 %
SUCRES	12 g	6 g	7 %
LIPIDES	39 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	21 g	11 g	55 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	4 g	18 %
SODIUM	261 mg	137 mg	6 %