

MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR

Recette sucrée : Novembre 2018

Ingrédients

- 200 g de Chocolat Noir (70% de cacao ou plus)
- 5 œufs



Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Repos : 3h au frais

Préparation



- Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie.
- Versez-le dans un saladier et ajoutez les jaunes d'œufs.
- Battez les blancs d'œufs en neige ferme.
- Incorporez 1/4 des blancs dans le chocolat fondu en mélangeant énergiquement à l'aide d'une spatule. Ajoutez ensuite le reste des blancs en mélangeant délicatement.
- Placez au réfrigérateur au minimum 3 heures dans des verrines.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 274

Protides : 9 g

Glucides : 12 g

Lipides : 20 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 250

Protides : 8,2 g

Glucides : 11,4 g

Lipides : 18,3 g

Atouts
nutritionnels



L'utilisation d'un chocolat
noir à 70% ou au-delà,
aucun rajout de sucre
raffiné dans cette recette.