



# MOUSSE AU CHOCOLAT GRANOLA

POUR 4 PERSONNES



## INGRÉDIENTS

80G DE CHOCOLAT PÂTISSIER  
50G DE CRÈME LIQUIDE 18%  
2 BLANCS D'ŒUFS  
1 JAUNE D'ŒUF  
15G DE SUCRE EN POUDRE

## POUR LE GRANOLA

100G DE FLOCONS D'AVOINE  
AMANDES ENTIÈRES ÉMONDÉES  
MÉLANGE DE GRAINES SALÉES  
NOISSETTES DÉCORTIQUÉES  
GRAINES DE TOURNESOL  
GRAINES DE LIN  
MIEL

## PRÉPARATION

- Faire bouillir la crème et retirer du feu.
- Ajouter le chocolat et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Monter les blancs en ajoutant progressivement le sucre.
- Ajouter les jaunes d'œufs au mélange chocolat/crème et incorporer délicatement les blancs montés.
- Verser la mousse dans des ramequins et réserver 2 heures au frais.

## PRÉPARATION DU GRANOLA

- Dans un grand bol, verser les différentes graines.
- Ajouter du miel (1 à 2 cs selon votre goût). Bien mélanger.
- Déposer sur une plaque allant au four en veillant à bien étaler de façon homogène.
- Enfourner à 170 degrés pour 25 à 30 minutes maximum.
- Mélanger toutes les 8/10 minutes pour que tous les côtés soient légèrement dorés.
- Ajouter le granola sur la mousse au chocolat avant de servir.

ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF – FRUITS À COQUES – ARACHIDES



## DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 54g - 171 Kcal :

Glucides : 11,5g dont Sucres : 11g,  
Lipides : 12g dont AG Saturés : 5,6g,  
Protéines : 4,3g, Sel : 0,1g, Fer : 0,4mg  
Calcium : 8,7mg, Fibres : 1,5g,

