



MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR

LÉGÈRE EN SUCRE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

130G DE CHOCOLAT GUANAJA
180ML DE CRÈME LIQUIDE À FOISSONNEMENT

CRÈME ANGLAISE

120ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
1 JAUNE D'ŒUF
1CC DE SUCRE EN POUDRE

PRÉPARATION

RÉALISER LA CRÈME ANGLAISE :

- Dans une casserole, porter le lait à ébullition.
- Dans un saladier, faire blanchir le jaune d'œuf en le battant avec le sucre.
- Ajouter le lait chaud tout en mélangeant.
- Reverser le tout dans la casserole et faire cuire à feu doux sans cesser de mélanger avec un maryse (pour bien racler le fond).

- Incorporer le chocolat à la crème anglaise encore chaude.
- Monter la crème liquide au batteur jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.
- Une fois le mélange crème anglaise-chocolat a tiédi, incorporer délicatement à la crème montée.
- Verser immédiatement dans des verrines ou ramequins.
- Placer au réfrigérateur.

ALLERGÈNES : LAIT – ŒUF – SOJA



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Poids net : 114g 366 kcal

Glucides : 16,1 g dont sucres : 14,8 g

Lipides : 31,1 g dont AG Saturé : 19,5 g

Protéines : 5,3 g

Fibres : 3,3 g

Sel : 0,5 g

Fer : 1,4 mg

Calcium : 53,9 mg

NUTRI-SCORE

