

MOUSSE AU CHOCOLAT

équilibrée

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 25g de beurre
- 20g de sucre
- 4 œufs frais
- 150g de chocolat au lait
- 40g de chocolat noir
- 6 crêpes dentelles

MATÉRIEL

Bol, casserole, fouet économe, ramequins, cuillère, ramequin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

| Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
|-----------|---------|----------|------|
| 6,6 | 17 | 24 | 279 |

RECETTE – FACILE

- Séparer les blancs des jaunes
- Mélanger les jaunes + le sucre, faire blanchir
- Faire fondre le chocolat au lait et le beurre
- Ajouter le chocolat et le beurre fondus au mélange jaune/sucre
- Monter les blancs en neige ferme
- Mélanger délicatement les blancs en neige au reste
- Faire des copeaux de chocolat noir à l'aide d'un économe
- Mélanger les copeaux à la mousse
- Laisser prendre au moins 5 heures au frigo
- Au moment du service, émietter 1 crêpe dentelle sur chaque mousse