



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📄 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45

✉ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



MOUSSE AU CHOCOLAT LÉGÈRE

mousse au chocolat sans sucre, sans beurre, sans crème la préparation contenant des oeufs crus, elle ne-eut être consommé par les femmes enceintes (sans gluten, sans lactose, sans protéine de lait, sans sucres)

🕒 10 heures

🕒 3 heures

🍴 6 portions

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 3 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (96 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire fondre le chocolat au micro onde ou au bain marie
- 2° Battre les blancs en neige
- 3° Incorporer 1/3 des blancs au chocolat légèrement refroidi, puis ajouter le reste des blancs progressivement jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
- 4° Répartissez la préparation dans 6 ramequins
- 5° Laisser prendre au frais pendant 3 h

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (28 g)	% AR
ÉNERGIE	277 kcal	77 kcal	4 %
PROTÉINES	11 g	3 g	6 %
GLUCIDES	12 g	3 g	1 %
SUCRES	8 g	2 g	2 %
LIPIDES	20 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	12 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	1 g	6 %
SODIUM	99 mg	27 mg	1 %