

MOUSSE AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES

- 6 œufs
- 200 g de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de café noir
- 50 g d'oranges confites
- 1 pincée de sel

DIFFICULTÉ : FACILE
COÛT : RAISONNABLE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon qu'il soit noir ou au lait, le chocolat reste calorique mais présente des qualités nutritionnelles différentes. Le chocolat noir sera recherché pour sa richesse en magnésium et en fer. Le chocolat au lait, quant à lui, sera plus intéressant pour son apport en phosphore, calcium, potassium.



PRÉPARATION

- 1 Placer le saladier de présentation de la mousse au réfrigérateur. Faire fondre le chocolat au four à micro-ondes. Une fois fondu, ajouter un à un les jaunes d'œufs et le café. Bien mélanger.
- 2 Lorsque la préparation est homogène ajouter les oranges confites préalablement coupées en petits cubes.
- 3 Monter les blancs en neige, avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes et brillants.
- 4 Incorporer délicatement les blancs à la préparation au chocolat. Verser la mousse dans le saladier de présentation et le placer au minimum 5 heures au réfrigérateur.

