

MOUSSE AU CHOCOLAT « VÉGÉ »

POUR **6**
PERSONNES

Ingédients

- 150 g de chocolat noir à 70 % minimum
- 150 ml de jus de pois chiches
- 60 g de sucre roux

Préparation

- Fouetter le jus de pois chiches au batteur.
- Lorsque le mélange commence à être mousseux, ajouter le sucre en filet pour serrer le jus de pois chiche. Il doit devenir ferme et homogène.
- Faire fondre le chocolat au bain marie (ou au micro-onde avec un peu de beurre).
- Laisser refroidir le chocolat à température ambiante.
- Mélanger le chocolat au jus de pois chiches monté en neige.
- Remplir les ramequins et les mettre au réfrigérateur pendant 2 heures avant de déguster.

La mousse doit être consommée dans la journée.



LE CONSEIL NUTRITION DU DIÉTÉTICIEN

Le chocolat noir est source de magnésium. Il a un effet positif sur l'humeur grâce à la théobromine (molécule qui a un effet énergisant et stimulant).

Le jus de pois chiche, appelé Aquafaba, a les mêmes valeurs nutritionnelles que le blanc d'œuf. Il peut être utilisé en cas d'allergie aux œufs ou dans le cadre d'une alimentation végétalienne.

L'astuce anti-gaspi

Vous pouvez utiliser les pois-chiches en houmous.

C'EST FAIT CHEZ NOUS !

- Les pois chiches sont produits par Sain'Biose à Lannes



LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest

