Mousse au chocolat noir

Une mousse aérienne au chocolat noir, sans crème.

205 min | 6 portions | Moyen

Ingrédients

200 g	Chocolat noir 70-85 %
5 piece	Œuf
30 g	Sucre
0,5 g	Sel de table

Préparation

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie, laissez tiédir et incorporez les jaunes.
2. Montez les blancs en neige avec le sucre et le sel.
3. Incorporez-les délicatement au chocolat, répartissez en verrines, réservez 3 h au frais.

Conseils

Ce dessert contient des œufs crus : à éviter pour les jeunes enfants, femmes enceintes et personnes fragiles.

Conservation

24 h au frigo.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**278 kcal**
Protéines	**7,8 g**
Glucides	**20,6 g**
dont sucres	**13,1 g**
Lipides	**18,2 g**
dont saturés	**9,5 g**
Fibres	**3,6 g**
Sel	**0,3 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Œufs

A vérifier (allergènes non documentés) : Chocolat noir 70-85 %.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Œuf : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/mousse-au-chocolat-noir/