



## MOUSSE AU CHOCOLAT

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE  
4 carrés\*



GRAISSE  
2,5 carrés\*\*

NOMBRE DE PERSONNES  
6 personnes

### INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir de bonne qualité (au moins 60 % de cacao)
- 4 oeufs
- 1 pincée de sel
- 1 cuillerée à soupe de thé Earl Grey en vrac

### PRÉPARATION

PRÉPARATION  
25 min

CUISSON  
4 heures

1. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au four à micro-ondes ou au bain-marie.
2. Déposez les feuilles de thé Earl Grey dans une petite tasse. Couvrez juste d'eau frémissante, laissez infuser 1 minute puis filtrez et gardez le liquide.
3. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Clarifiez les blancs (c'est-à-dire retirez les tortillons en filtrant les blancs à l'aide d'une petite passoire). Ajoutez le sel aux blancs et gardez le tout à température ambiante.
4. Quand le chocolat est fondu, lissez-le avec un fouet. Ajoutez un à un deux des jaunes d'oeufs et l'infusion de thé Earl Grey.
5. Battez les blancs d'oeufs en neige très ferme. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporez-les au chocolat fondu, en soulevant délicatement le mélange d'un geste circulaire. Quand l'ensemble est juste homogène (ne mélangez pas trop), versez la mousse dans un ou plusieurs récipients de service, couvrez ceux-ci de film étirable et gardez au moins 4 heures au réfrigérateur avant de servir.

### L'ASTUCE DE CHEF

Vous pouvez remplacer le thé Earl Grey par une pincée de cannelle en poudre, de cardamome en poudre, une cuillerée de café d'extrait de vanille ou un peu de café espresso bien fort.

[Télécharger la recette](#)

#### Références

1. \* 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. \*\* 1 carré de graisse = 10g de lipides

### D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Crêpes à mille trous (baghrir)

[EN SAVOIR PLUS](#)



Croustillant aux pommes

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tarte fine aux fraises

[EN SAVOIR PLUS](#)



Génoise au cacao

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043415-09/2023