

# Mousse au chocolat

(pour 6 personnes)

## Ingrédients :

- 1 plaque de chocolat noir
- 3 œufs (3 blancs et 3 jaunes séparés)

Il faut compter 15g de glucides et 11g de graisses par personne pour cette recette.

**\* Remarque : ce dessert apporte 11g de graisses. Il est donc plus gras qu'un fruit qui, lui, n'en apportera pas, mais il n'est qu'un peu plus gras qu'un yaourt entier nature de 180g (6.3g de graisses). Si vous choisissez de le prendre comme dessert, assurez-vous que le reste du repas soit léger en graisses.**

## Préparation :

- Casser la plaque de chocolat noir en petits morceaux. Les faire fondre au bain marie.
- Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs : les jaunes sont récupérés dans le bol qui contiendra la mousse, les blancs sont récupérés dans un bol à mixer. Monter ces derniers en neige ferme.
- Une fois que le chocolat noir est fondu, le verser dans les jaunes sans oublier de récupérer le chocolat restant à l'aide d'une spatule en gomme, appelée également maryse. Mélanger le chocolat et les jaunes.
- Incorporer petit à petit les blancs en neige et mélanger délicatement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Essuyer les rebords du bol contenant la mousse afin qu'ils soient nets ou verser dans des coupelles individuelles. Placer la mousse dans le réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

