



DÉFI ALIMENTATION

MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUF



8 personnes



15' préparation et 2h00 au frais



Coût* : 1,70€
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 150 gr de chocolat noir Bio
- 150 ml d'aquafaba (jus d'une conserve de 400 gr de pois chiches)

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Economique, simple et rapide. Sans œuf, permet d'utiliser un ingrédient que l'on jette. L'aquafaba est le jus de cuisson des pois chiches. Il a des propriétés culinaires identiques au blanc d'œuf.

3 càs d'aquafaba remplacent 1 œuf entier et 2 càs remplacent le blanc de l'œuf.

LA PRÉPARATION

Prélever 150 ml de jus de pois chiches (aquafaba). **Fouéter** au batteur dans un bol jusqu'à ce que le jus monte en neige, bien ferme. (si besoin rajouter un peu de sucre en filet).

Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro onde et le **laisser refroidir** quelques minutes à température ambiante.

Incorporer le chocolat fondu dans l'aquafaba monté en neige à l'aide d'une maryse, en s'assurant de mélanger lentement et toujours dans le même sens de manière à ne pas casser la mousse.

Répartir dans de petits ramequins (ou un saladier). **Placer** au réfrigérateur au minimum 2 h00, la mousse va **figer et s'épaissir**.

VARIANTES ET ASTUCES

Si la mousse a du mal à monter, rajouter un peu de sucre (30gr) en filet.



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte