

Mousse au chocolat à l'aquafaba



INGREDIENTS

- 150 g de chocolat noir
- 150 ml de jus de pois chiche (prenez les en bocal ou en conserve, bio). *Ce jus s'appelle de l'aquafaba.*
- 40g de sucre (ou moins 😊)

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 240 kcal

P : 1.7g

L : 11.4g

G : 32.5g

Fibres : 2.6g

Sel : 0.03g



*Recette testée
et approuvée
par Martine
Frecon,
diététicienne
à l'hôpital de
Libramont*

PREPARATION

1. Prélevez 150ml de jus de pois chiche, et fouettez le au batteur dans un bol.
2. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux (même consistance en un peu moins ferme que des blancs d'œufs), ajoutez le sucre en filet pour « serrer » le jus de pois chiche.
3. Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-onde). Celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante).
4. Mélangez délicatement le chocolat et le jus de pois chiche monté (raclez bien le fond du bol).
5. Répartissez la mousse dans des petits ramequins .
6. Placez les au minimum 4h au réfrigérateur avant dégustation.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter de la fleur de sel.