



Mousse au chocolat



Ingrédients

- Pour 6 personnes :
Equivalence : 1 fruit + 1 portion
de fromage (30g) + 1 c. à café
d'huile
- 1 tablette de 200 g de chocolat
noir pâtissier
- 7 blancs d'œufs
- 3 jaunes



Préparation

- Casser le chocolat en petits morceaux.
- Les mettre dans une casserole avec 1 cuillère à soupe
d'eau et les faire fondre à feu doux.
- Quand le chocolat est mou, ajouter les 3 jaunes d'œufs et
bien remuer.
- Le mélange ne doit pas bouillir.
- Battre les blancs en neige ferme. Hors du feu, les
incorporer délicatement au chocolat.
- Verser dans 6 ramequins individuels.
- Laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

