

Mousse au chocolat sur lit de fruits

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 4,6g ; Lipides : 8g ; Glucides : 17,5g ; Fibres : 2,9g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 100g de chocolat noir
- 3 œufs
- 1 pomme
- 2 petites bananes
- Jus de citron (frais ou concentré)



Étapes :

1. Pelez et coupez les bananes et la pomme en morceaux.
2. Les placer dans un récipient allant au micro-ondes (par exemple un petit saladier en verre avec couvercle ou du film étirable), ajoutez 3 C.S d'eau, 2 C.S. de jus de citron. Placez de 3 à 5 minutes au micro-ondes. Patientez avant de retirer le couvercle ou le film étirable avant de vérifier la cuisson.
3. Remplissez une casserole d'eau pour le bain-marie et mettez-la à chauffer.
4. Faites fondre le chocolat en morceaux au bain-marie. Laissez jusqu'à la fonte complète, remuez pour que le chocolat ne cuise pas.
5. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs au chocolat.
6. Battez les blancs en neige ferme. Les incorporer délicatement au mélange à l'aide d'une maryse.
7. Versez les fruits dans un ramequin ou une coupe qui servira pour le service. Ajoutez la mousse au chocolat par-dessus.
8. Conservez au froid pendant au moins 2 heures, pour permettre à la mousse de prendre.