



Mousse au chocolat noir et flan au lait de coco



INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes

- 300 g de chocolat fondant
- 150 g de blanc d'œufs
(ou le blanc de 5 œufs)
- 50 g de crème de coco
- 2 dl lait de coco
- 50 g de jus d'orange
- 20 g de stevia
- 6 g de feuilles de gélatine
- Grains de grenade

✓ 275 kcal

-3g

de sucre*

PAR PORTION

* par rapport
à une version sucrée

PRÉPARATION

Mousse au chocolat

- Faire fondre doucement le chocolat (au bain-marie).
- Battre les blancs d'œufs en neige.
- Incorporer lentement les blancs d'œufs en neige au chocolat fondu.
- Ajouter en remuant doucement la crème de coco.
- Verser le mélange dans des verres individuels et mettre 3 heures au réfrigérateur.

Flan au lait de coco

- Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau.
- Faire chauffer le lait de coco avec le jus d'orange et la stevia. Ajouter les feuilles de gélatine pour les dissoudre.
- Mettre au réfrigérateur (jusqu'à 40°)
- Répartir le mélange sur les verres de mousse au chocolat et remettre au réfrigérateur pendant 3 heures.

Décoration

- Prendre un peu de chocolat fondu et l'étaler finement sur du papier sulfurisé.
- Mettre 30 minutes au surgélateur.
- Décorer chaque verre d'un morceau de chocolat et terminer la décoration avec des grains de grenade.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu