



Mousse au chocolat

pour 4 personnes

- 4 œufs
- 100g de chocolat pâtissier
- 40g de sucre

Séparer les jaunes d'œuf des blancs

Faire fondre le chocolat au micro-onde ou dans une petite casserole à feu doux

Dans un grand saladier, fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène et blanc. Verser délicatement le chocolat.

Monter les blancs en neige avec un batteur

Mélanger délicatement les blancs sans les casser à l'aide d'une spatule avec la préparation chocolat.

Verser dans des verrines, et mettre au frais pendant 2h.

Déguster

-  **253k** de calories,
-  **8g** de protéines, soit 20% des AJR
-  **14g** de lipides, soit 20% des AJR
-  **23g** de glucides, soit 20% des AJR
-  **227g** de potassium, soit 20% des AJR
-  **137mg** de phosphore, soit 20% des AJR
-  **40mg** de sodium, soit 20% des AJR