

Recette bio minceur : mousse au chocolat légère

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 8 min

Temps de cuisson : 3 min

Ingrédients

- 200g de chocolat noir bio
- 4 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel

1. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel
2. Cassez le chocolat en morceau et faites le fondre dans une casserole avec une cuillère à soupe d'eau.
3. Une fois le chocolat fondu, mélangez le délicatement aux blancs d'œuf montés en neige. En soulevant la préparation.
4. Mettez dans 4 ramequins et au frigo au moins 4 heures avant de déguster.

Le conseil de Karen

Parfois avec des recettes qui demandent des jaunes d'œufs uniquement (type crème brûlée) il reste des blancs dont on ne sait que faire, une belle petite recette pour les écouler :) . Une façon de faire une

mousse au chocolat très légère sans sucre, sans jaune d'œuf.

J'ai eu mon [1000ème fan sur facebook](#), merci à tous pour votre soutien !