

## Recette sans oeuf : mousse au chocolat

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans oeuf



Cuisine-saine.fr

L'automne est là, besoin de réconfort et de recettes simples et saines. Celle ci se réalise en 2 temps 3 mouvements.

Quoi comment ça une mousse au chocolat sans œuf ? Non mais vraiment ? Oui ça vaut bien la peine d'essayer, c'est doux, fondant, mousseux avec un bon petit gout de coco et c'est ultra simple et rapide à faire alors pourquoi s'en priver ?

Dans la crème de coco vous trouverez fer, manganèse et cuivre. Vous allez le dire la crème de coco c'est gras et oui bien sûr c'est vrai. La crème de coco contient de la graisse saturée, mais cette dernière pour une bonne moitié est constituée d'acide laurique (augmentant le taux de bon cholestérol).

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

## Ingrédients

- 1 boîte de 400 ml de crème de coco
- 2 CS de cacao en poudre
- 2 CS de sirop d'agave

1. Comment faire cette mousse au chocolat coco ? La veille au soir mettez la boîte de crème de coco au réfrigérateur.
2. Le lendemain ouvrez la boîte, prélevez uniquement la partie solide dans la boîte et mettez la dans un récipient.
3. Tamisez le cacao.
4. Ajoutez les 2 cuillerées à soupe de cacao en poudre et mélangez vivement au batteur. Ajoutez le sirop d'agave.
5. Répartissez dans les ramequins de service et mettez au frais 4 heures avant de déguster.

## Le conseil de Karen

Voir aussi

[Crème au chocolat facile](#)

[Mousse au chocolat légère](#)

Retrouvez-moi sur pinterest