

Mousse au chocolat

1X  personne •  Facile •  Préparation 10 mn •  Cuisson 10min



Ingrédients

- ✓ 12g de chocolat noir à cuire
- ✓ 35g de confiseries HP goût chocolat (Vita biwi)
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 30g d'aquafaba (eau de cuisson de pois chiches « maison » ou en conserves)
- ✓ 1 c à café de rhum
- ✓ 1/2 sachet de sucre vanillé

Préparation

Faire fondre sur feu doux le chocolat et les confiseries au chocolat. Ajouter progressivement le beurre et bien mélanger. Laisser refroidir.

En attendant, peser 30 g d'aquafaba et battre au fouet électrique. Lorsque l'aquafaba est ferme, incorporer progressivement le sucre vanillé en continuant de battre.

Mélanger délicatement cette préparation avec le chocolat fondu refroidi. Ajouter le rhum et répartir dans 2 coupes.

Déguster très frais.

Kcal		PROT	PHE	LEU	MET	ARG	LYS
495	Part(s)	3/4	4 1/2	2 1/2	3	2 1/4	3 1/2
	g ou mg	1.5	90	120	30	55	90

Analyse nutritionnelle de l'aquafaba

Dosage des protéines réalisé en juin 2019 par le service de biochimie de l'hôpital Robert Debré (Pr Jean-François BENOIST, Dr Odile RIGAL, Dr Apolline IMBARD), à partir de 2 eaux de pois chiches en conserves.

Teneur en acides aminés calculée à partir de l'aminogramme des pois chiches du F.C.E.N. (fichier canadien des éléments nutritifs consulté en 2019).

Analyse pour 30 ml d'aquafaba

Energie (kcal)	7,2	
Protéines (g)	0,6 ;	½ part
Lipides (g)	0	
Glucides (g)	0	
Calcium (mg)	0	
Arginine (mg) :	55 ;	2 parts
Leucine (mg) :	40 ;	1 part
Lysine (mg) :	40 ;	1 et ½ parts
Méthionine (mg) :	8 ;	1 part
Phénylalanine (mg) :	30 ;	1 et ½ parts

30 ml ou g d'aquafaba est
l'équivalent d'1 blanc
d'œuf de poule

