



MOUSSE AU CHOCOLAT

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 15 minutes • **Cuisson** : 5 minutes

Réfrigération : 3 heures • Pour **4 personnes**



PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au bain marie.
2. Verser le liquide de cuisson des pois chiches dans un cul de poule puis monter en neige à l'aide d'un batteur électrique.
3. Lorsque le liquide est transformé en blancs en neige, ajouter le sucre glace pour « serrer » les blancs et éviter qu'ils ne retombent.
4. Incorporer délicatement les blancs au chocolat fondu.
5. Quand la préparation est bien homogène, verser dans des coupes ou ramequins puis placer au frais pendant 3 heures.

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir pâtissier (55% à 70% de cacao)
- environ ¼ de litre d'aquafaba (eau de cuisson d'un grand bocal de pois chiches en conserve)
- 1 c à s de sucre glace

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'aquafaba est l'eau de cuisson des pois chiches que l'on utilise comme du blanc d'œuf. On peut tout simplement utiliser le liquide prélevé dans une conserve de pois chiches ou bien préparer de l'aquafaba en cuisant soi-même des pois chiches.

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h

ZAC de la Pointe

Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h

Parc des Hunaudières

Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h

22 bd. Louis Leprince-Ringuet

Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30

1 b rue Gambetta

Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30

6 avenue d'Haouza

Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr