

FICHE DE RECETTE

Mousse au chocolat végane à l'aquafaba

Damien Poncelet du Zelf.cooking

Les desserts, collations et en-cas maison sains et gourmands

Type de recette	Dessert
Nombre de portions	4
Temps de préparation	20
Temps de cuisson	0
Temps de refroidissement	120
Coût matières total (HT) :	2,50 €
Coefficient multiplicateur :	4
Prix / Portion (HT) :	0,6800 €

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Chocolat noir végane (à 70% de cacao)	g	200		
Aquafaba (eau de cuisson des pois chiche concentrée)	ml	125		
Sucre en poudre	g	100		
Extrait de vanille ou café	càc	0,5		
Sel	g	4		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes, en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit lisse et fondu. Laissez refroidir légèrement.
2. Pendant ce temps, dans un cul de poule, versez l'aquafaba (eau de pois chiches) et ajoutez une pincée de sel.
3. À l'aide d'un batteur électrique, fouettez l'aquafaba à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'elle commence à mousser et à former des pics mous.
4. Ajoutez progressivement le sucre en poudre tout en continuant de fouetter à haute vitesse. Continuez à fouetter jusqu'à ce que la meringue soit ferme et brillante.
5. Incorporez délicatement l'extrait de vanille à la meringue.
6. Versez le chocolat fondu tiède sur la meringue. À l'aide d'une spatule, pliez délicatement le chocolat dans la meringue jusqu'à ce que le mélange soit homogène et que vous obteniez une texture de mousse.
7. Répartissez la mousse au chocolat dans des petits ramequins ou des verrines.
8. Placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, ou jusqu'à ce que la mousse soit bien prise.
9. Avant de servir, vous pouvez garnir la mousse de copeaux de chocolat, de noix de coco râpée ou de fruits frais.

Remarques :

- Zéro déchet
- Allégée
- Végan

