

## Mousseline au chocolat amer



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 125 ml de lait écrémé
- 10 g de farine (1c à soupe)
- 1 œuf
- 1 feuille de gélatine
- 1/2 c à café d'édulcorant
- 1 c à café de cacao non sucré
- 1 pointe de café soluble

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : -**

1. Délayer à froid le lait et la farine.
2. Faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer.
3. Laisser tiédir et incorporer le jaune d'œuf, le cacao, l'édulcorant et la pointe de café soluble.
4. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau tiède, les ajouter au mélange, battre les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement au mélange.
5. Faire prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

### Idées de décoration

Décorer avec une feuille de menthe et/ou de la poudre de cacao.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 6 g      Glucides : 8,5 g      Lipides : 3 g      Energie : 85 Kcal

