

# Mousse au chocolat

---

Nombre de personnes: 6

Difficulté: facile

Temps de préparation: 20 min

## Ingrédients

200g de chocolat noir  
6 oeufs

## Préparation

1. Fragmentez le chocolat noir en petits morceaux
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie
3. Entretemps, séparer les jaunes des blancs d'oeufs
4. Battre les blancs en neige très ferme
5. Lorsque le chocolat est entièrement fondu, retirer-le du feu et ajouter les jaunes d'oeufs. Remuez énergiquement sans attendre (sinon le jaune risque de cuire et de durcir!) jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
6. Ajouter ensuite délicatement les blancs en neige en soulevant la masse.
7. Lorsque le mélange est homogène, verser le tout dans un plat et mettez-le 1 heure au surgélateur
8. Au bout d'une heure, mettez-le dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## Remarque-conseil

Le fait que cette mousse renferme peu d'ingrédients, l'apport en calories reste relativement raisonnable pour une mousse au chocolat!

## Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 247  
Protéines (g): 8.2  
Lipides (g): 15.5  
Glucides (g): 18.6  
Fer (mg): 1.7  
Magnésium(mg): 40.6