MOUSSE CHOCOLAT AU CRUMBLE MERINGUE

Dessert léger en texture mais sucré. Le sucre glace apporte une charge glycémique réduite de 30 % par rapport au sucre semoule. De plus, la présence de matière grasse, de fibres (chocolat) et de protéines (blanc d'oeuf) réduit encore un peu la charge glycémique en agissant sur l'IG.

20 minutes
2 heures
2 portions

MERINGUE

2 blancs d'oeufs
50 gr sucre glace

MOUSSE AU CHOCOLAT

70 gr chocolat noix pâtissier
2 càs sucre glace
2 blancs d'oeufs
1 verre lait végétal

MERINGUE

1. Battre les blancs en neige ferme en ajoutant petit à petit le sucre glace

2. Étaler cette meringue à cuire sur du papier cuisson en couche mince et enfourner 2 heures à 110°C

3. Dès que la meringue est sèche, la décoller du papier et laisser refroidir (s'il le faut rallonger la cuisson)

4. Elle est devenue assez cassante pour être brisée en crumble

MOUSSE AU CHOCOLAT

5. Clarifier les œufs et réserver les jaunes pour une autre recette

6. Casser le chocolat en carrés au fond d'un bol

7. Mettre à chauffer du lait végétal

8. Dès qu'il se met à bouillir sortir du feu

9. Renverser le liquide bouillant sur le chocolat et attendre 1 ou 2 minutes afin de fondre le chocolat

10. Le chocolat est fondu dès qu'il ne résiste pas à une cuillère plongeante

11. Vider presque tout le surplus de liquide dans un verre et commencer à remuer le chocolat fondu

12. Ajouter à nouveau et petit à petit, un peu de liquide chaud pour détendre la crème

13. On doit obtenir une texture de brillante et crémeuse mais pas liquide ni trop épaisse. IL reste encore beaucoup de lait végétal (à jeter ou garder pour une autre recette)

14. Battre les blancs en neige ferme en ayant ajouté un peu de sucre glace qui va sérer la mousse, puis ajouter petit à petit à la crème de chocolat fondu

15. Mélanger délicatement en retournant la cuillère afin d'obtenir une texture et couleur homogène

16. Concasser au couteau quelques morceaux de meringue

17. Dresser dans des coupes ou des verres en commençant par une couche de meringue

18. Puis une couche de mousse au chocolat

19. Encore une couche de meringue