



Dessert

MOUSSE AU CHOCOLAT LÉGÈRE

Ingrédients

pour 4 personnes

- + 130g chocolat noir à 70% cacao
- + 2 C à S de lait écrémé
- + 4 blancs d'œufs
- + Chocolat amer pour garnir

Étapes

1. Faites Chauffer le chocolat avec le lait au bain marie, mélangez avec la spatule jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Battez les blancs en neige très ferme puis mélanger les délicatement au chocolat fondu.
3. Laissez reposer 3heures au réfrigérateur.
4. Saupoudrer de cacao amer avant de servir.



Vos notes





Dessert

POMME CUITE AU SIROP & CANNELLE

Ingrédients

pour 1 personne

- + 1 pomme bio non pelée
- + 2 càc de sirop sans sucre ajouté
- + 1/2 càc de cannelle
- + 1 càs d'eau

Étapes

1. Ôter le trognon de la pomme.
2. Ajouter dans le trou le sirop.
3. Saupoudrer de cannelle.
4. Ajouter l'eau dans le fond du plat.
5. Cuire 4 min au micro-ondes à 750 W.



Vos notes





Dessert

SOUPE DE FRAISE À LA MENTHE

Ingédients pour 4 parts :

- + 500g de fraise
- + 10 feuilles de menthe
- + 3 c. à soupe de sucre de canne
- + 2 c. à soupe de jus de citron

Étapes

1. Laver et nettoyer les fraises. Les couper en morceaux.
2. Mettre 4 feuilles de menthe de côté. Couper le reste des feuilles de menthe grossièrement.
3. Mettre dans un bol les fraises, la menthe, le jus de citron et le sucre liquide. Mixer le tout avec le mixsoup.
4. Placer 2 heures au frigo.
5. Verser dans des petits verres et servir aussitôt garni d'une feuille de menthe et d'une paille.



Vos notes

