



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



Pour une personne

Calories : **181,8kcal**

Protéines : **4,9g**

Glucides : **17,8g**

Lipides : **10,2g**

Na : **51,5mg**

Sel : **0,1g**





Dessert

# POMME CUITE AU SIROP & CANNELLE

## Ingédients

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



Calories : **117kcal**  
Protéines : **0,65g**  
Glucides : **26,7g**  
Lipides : **0,9g**  
Sel : **0g**





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 mixsop.
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

