



MOUSSE LEGERE CAFE CHOCOLAT

Ingrédients :

6 petits suisses à 0% (note 1)
de l'édulcorant en poudre ou liquide
poudre de cacao Van Houtten

4 blancs d'oeufs (note 2)
2 c. à soupe d'extrait de café
une mini-pincée de cannelle

Méthode:

Délayez soigneusement le cacao dans l'extrait de café (on peut utiliser du café expresso très fort ... ou même un "nescafé" de qualité pour se dépanner

Mélangez le fromage blanc et ajoutez l'édulcorant en fouettant vivement . Bien mélanger la cannelle mais méfiez-vous il n'en faut qu'un soupçon pour relever pas pour tuer les autres arômes !

Montez les blancs en neige très ferme et incorporez en soulevant avec une spatule à la préparation parfumée . Vérifiez l'"assaisonnement"

Réservez au réfrigérateur pendant au moins 5h avant de servir éventuellement couronnée d'un nuage de chantilly "faux-sucre"

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez choisir un autre fromage frais même pas 0% pour les "pas au sans sucre" mais vous verrez c'est très bon quand même avec du "sans gras"

NOTES DIETETIQUES :

Pour les "sans sel" comme pour les "sans gluten " c'est parfait

Pour les "sans gras" nous avons opté pour une version à partir de produits "sans gras" donc pas de problème .. Vous pouvez même si vous n'êtes pas au "sans sucre" utiliser du sucre de cane roux non raffiné ça sera encore plus génial !

Pour les "sans sucre" ?? Avec l'option édulcorant on est parfaitement raisonnable et si vous n'êtes pas au "sans gras" choisissez donc un Fontainebleau ou un fromage frais nature de campagne bien égoutté Vous n'y perdrez rien !

Je sais, c'est pas pareil mais vous connaissez la formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Dans tous les cas optez pour un service dans une coupe ...
avec quelques grains de café au chocolat ce sera parfait
(pas plus de deux pour les vrais "sans sucre" bien sûr)