

Atelier de cuisine végétarienne



MOUSSE AU CHOCOLAT



Quoi ? ! Du jus de pois chiches dans une **mousse au chocolat** ? Ca ne semble pas très ragoûtant mais le résultat est **bluffant** et **délicieux** ! Impossible de deviner l'ingrédient mystère lors de la dégustation !

Depuis, l'**aquafaba** – c'est le nom choisi pour désigner cette « eau » de légumineuses – fonctionne avec la plupart des jus de trempage (l'eau de coeur de palmier, des asperges, des haricots,...). A noter qu'on peut très facilement remplacer les oeufs par ces blancs « végétaux » et réaliser par exemple des meringues végétales !

Le jus de pois chiche est apparemment le plus neutre en goût. Nous allons donc tester !

Préparation : 15'

Temps à mettre au froid : 1h à 1h30'

Matériel : 1 saladier + 1 casserole + 1 batteur

Ingrédients pour 6 personnes :

Recette pour l'atelier :

- Environ 150g d'eau de pois chiche (récupérée en égouttant une boîte de pois chiches de 400g, de préférence bio)
- 150g de bon chocolat noir 70% ou 80%
- 1 pincée de fleur de sel
- Quelques éclats de fève de cacao

Préparation :

1. Faites fondre le chocolat délicatement au bain-marie et laissez tiédir quelques minutes.
2. Versez l'eau de vos pois chiches dans un saladier parfaitement propre (ou dans le bol d'un robot batteur).
3. A l'aide d'un fouet électrique ou du fouet de votre batteur, montez l'eau de pois chiches en neige avec la pincée de sel.
4. Incorporez délicatement et progressivement les blancs en neige au le chocolat noir fondu, en utilisant une spatule et en soulevant bien le mélange pour ne pas casser les blancs.
5. Disposez dans des verres et réservez au réfrigérateur pendant minimum 1h.
6. Saupoudrez de quelques éclats de fèves de cacao avant de servir.
7. Dégustez !.

Si la mousse ne vous semble pas assez sucrée, vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe de sirop d'agave (ou plus) ou un peu de sucre, à la préparation.

.