

Mousse au chocolat végétane à base de 3 ingrédients en tuto vidéo



Voici une recette sensationnelle! Simple, sans additifs artificiels et pauvre en calories. La vidéo montre comment réussir sans problème la mousse au chocolat végétane.

On peine à croire quels sont les trois ingrédients utilisés pour concocter ce dessert: du chocolat, bien sûr. Je préfère actuellement celui de Denner, avec 72% de cacao, pour la pâtisserie et les desserts, mais vous pouvez aussi utiliser un chocolat moins amer, selon vos goûts. Le deuxième ingrédient est l'aquafaba, l'eau dans laquelle baignent les pois chiches en boîte. Et ce n'est pas une blague! On peut battre en neige l'aquafaba, qui remplace les blancs d'œufs en neige! Enfin, la recette nécessite un peu de jus de citron. Celui-ci aide l'aquafaba à raffermir et neutralise son goût.

Très important pour réussir la recette à coup sûr: l'aquafaba et le chocolat doivent absolument être à température ambiante, sinon le chocolat se dépose de manière inesthétique. Nous vous recommandons de regarder la vidéo avant la préparation car j'y donne encore quelques conseils importants.

Bien du plaisir et bon appétit!

- 180 g de chocolat (végane), en morceaux grossiers (plus le pourcentage de cacao est élevé, plus le goût de la mousse est âpre)
- 180 ml d'aquafaba (eau de cuisson d'une boîte de pois chiches), à température ambiante
- 1 cc de jus de citron, à température ambiante
- En option, un peu de crème végétane pour gamir
- En option, quelques pistaches grillées et salées pour gamir

1. Faites fondre lentement le chocolat au bain-marie à feu doux. Lorsque la moitié du chocolat a fondu, retirez-le du feu et laissez fondre le reste du chocolat en remuant de temps en temps. Versez-le dans un petit bol et laissez-le refroidir complètement(!) à température ambiante.
2. Versez l'aquafaba et le jus de citron dans le récipient du robot ménager et battez en neige ferme pendant environ 8 minutes (on peut aussi utiliser un mixeur). Test: lorsque l'on retourne le récipient, l'aquafaba en neige ne doit pas bouger. Il faut continuer à le battre s'il glisse encore un peu.
3. Incorporez délicatement $\frac{1}{3}$ du chocolat fondu à l'aquafaba en neige. Procédez de la même manière avec le

- deuxième et le troisième tiers. La masse est maintenant plus liquide, ce n'est pas grave.
4. Répartissez le mélange dans 4 verres et laissez-les refroidir toute la nuit au réfrigérateur.
 5. Si souhaité, décorez avec de la crème végétale et des pistaches avant de servir.

Temps de préparation: environ 20 minutes sans refroidissement



**Terres de Muscat
Saint Jean de
Minervois AOP**

Robe dorée aux reflets verts. Nez délicat de fruits mûrs, de figue, d'abricot et de pêche. Bouche pleine à l'acidité équilibrée. Finale fruitée, douce et persistante.

[Voir dans le weinshop](#)