

RECETTE KETO : FOLIE GOURMANDE DANS SA COQUE NOIRE

DÉGUSTATION :

La recette Keto 'Folie Gourmande Dans Sa Coque Noire' est une expérience culinaire décadente qui respecte vos règles Keto. Riche, somptueuse et cachée dans une envoûtante coque noire, cette mousse au chocolat au lait fait vibrer vos papilles sans faire monter votre glycémie. C'est un moment de pure indulgence que vous pouvez déguster sans culpabilité !

TEMPS :

Préparation : 30 minutes

Repos : 2h30 au congélateur

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

PISTOLES DE CHOCOLAT AU LAIT

PISTOLES DE CHOCOLAT NOIR TORRAS

SUKRIN ICING

NB :

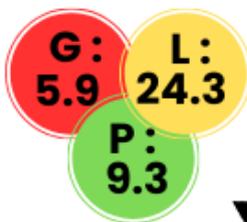
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Folie gourmande dans sa coque noire

Pour 1 mousse : :



Ingredients :

Pour 3 mousses :

- 2 œufs
- 80 g de **pistoles au chocolat au lait Délices Low Carb***
- 80 g de **Pistoles au chocolat noir Torras 60%***
- Fruits rouges (Facultatif)
- **Sukrin Icing*** (Facultatif)

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Mousses au chocolat au lait

Étapes :

1. Faire fondre les pistoles de chocolat noir Torras puis le faire couler dans des moules à muffin en silicone, bien recouvrir les bords des moules avec le chocolat pour former une coupelle.
- 2 Placez les moules soigneusement enduits de chocolat dans le congélateur pour une demi-heure minimum
3. Séparez les blanc des jaunes, réservez les jaunes et montez les blancs en neige bien fermes.
4. Faire fondre les pistoles de chocolat au lait Délices Low Carb
5. Mélanger le chocolat au lait fondu avec les jaunes d'œufs
6. Incorporez délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule (Pas au fouet) afin de ne pas les "Casser"
7. Démoulez délicatement les coupelles en chocolat noir et les remplir de mousse au chocolat.
8. Laissez reposer au moins 2h au réfrigérateur
9. Décorez en option avec des fruits rouges et le Sukrin Icing puis dégustez :)