

Crème au chocolat

7^e jour / 3^e semaine / Dessert

Mise en place et préparation:
env. 15 min
Mise au frais: env. 2 h
Pour 2 coupelles d'env. 1½ dl
Pour 2 personnes

40 g de chocolat noir,
haché finement

2 c. s. de lait

1 dl de demi-crème (UHT),
froide

1 c. c. de sucre glace

**2 c. c. de copeaux
de chocolat**

1. Mettre le chocolat et le lait dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant, sans lui faire toucher l'eau. Laisser fondre le chocolat, lisser. Ôter le bol de la casserole, laisser tiédir env. 5 minutes.
2. Battre légèrement la crème avec le sucre glace, incorporer délicatement au chocolat avec une spatule en caoutchouc, remplir les coupelles, mettre env. 2 h à couvert au frais. Répartir dessus les copeaux de chocolat.

Par personne: 267 kcal, lip 21 g, glu 16 g, pro 3 g



Félicitations!
Vous avez réussi!
En récompense,
voici un savoureux
dessert.

- rassasiant avec protéines
- rassasiant avec glucides
- équilibré et rassasiant
- déclic vitamines
- recettes végétariennes
- Conseils et informations pour une alimentation saine

Sauf autre indication,
la recette est prévue pour
2 personnes