FICHE RECETTE

Proposée par Nutrialys medical nutrition

Mousse au chocolat et noix de coco

Le saviez-vous ?

La noix de coco en poudre est un aliment très énergétique ayant un apport de **642 kcal** pour 100g**.** En cas de perte d'appétit, pensez à ajouter un peu de noix de coco râpée dans vos préparations (*entremet, salade de fruits, crème dessert, etc*).
→ Cette préparation énergétique est idéale pour terminer le repas sur une touche gourmande grâce au chocolat. Vous pouvez également ajouter des fruits tels que des fraises qui accompagneront parfaitement ce dessert.

Niveau :
Temps de préparation : **15** min
Temps de cuisson : **5** min
Nombre de personnes :

Ingrédients :

- 1 sachet de boisson Castase® ou Polydol® saveur vanille

- 4 carrés de chocolat noir 80% de cacao
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à soupe de noix de coco en poudre

Recette :

1 ère étape

Dans un premier temps préparer la boisson à la vanille.
Casser le chocolat noir en morceaux puis le faire fondre au bain marie. Dès lors que le chocolat est fondu, le sortir du bain marie puis ajouter petit à petit la boisson saveur vanille afin d'obtenir un mélange homogène.

2 ème étape

Battre le blanc en neige jusqu'à obtenir une texture bien ferme et l'ajouter délicatement au mélange chocolaté à l'aide d'une maryse.

3 ème étape

Disposer la préparation dans une verrine puis laisser reposer au frais environ une heure. Saupoudrer la mousse avec de la noix de coco en poudre.
A déguster bien frais.

ZOOM sur le magnésium !

• **Le magnésium** est l'un des minéraux le plus indispensable au corps humain. Il est nécessaire au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire et neuromusculaire. Il contribue également à réduire la fatigue.
Les apports recommandés sont de 400 mg/jour.
→Parmi les aliments pauvres en polyamines, les principales sources de magnésium sont le chocolat noir, les fruits secs, les coquillages et crustacés ainsi que certaines eaux minérales.
*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés

Par portion
630 Kcal
35 g de Lipides Dont **1.2 g** *d'Oméga 3*
54 g de Glucides
24 g de Protéines
231 mg de Calcium Soit 25% ANC*
169 mg de Magnésium Soit 40% ANC*