



Fêtes GoodFat GoodCarb : ACTE III

Café gourmand

DESSERTS/ CAFÉ GOURMAND

██ Mini mousse au chocolat noir (sans sucre)

Pour 4 mini-verrines

Ingédients

- 100 g de chocolat noir ≥ 85 %
- 2 œufs bio
- 1 pincée de sel
- **Option douceur (au choix) :**
 - 1 c. à c. rase d'**érythritol glace**
 - ou quelques gouttes de **stévia pure**

Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
2. Séparer les blancs des jaunes.
3. Incorporer les jaunes au chocolat tiédi.
4. Ajouter l'érythritol glace ou la stévia (facultatif).
5. Monter les blancs en neige avec le sel.
6. Incorporer délicatement et réserver au frais 2 heures.

██ Macros (par mini-verrine)

- **Énergie** : ~150 kcal
- **Lipides** : ~12 g
- **Protéines** : ~4 g
- **Glucides nets** : ~2 g

██ Mini panna cotta lait d'amande & fruits rouges

Pour 4 mini-verrines

Ingédients

- 200 ml de lait d'amande sans sucre
- 100 ml de crème entière
- 1 g d'agar-agar (ou 2 feuilles de gélatine)
- 1 c. à c. de vanille
- **Option douceur (au choix) :**
 - 1 à 2 c. à c. d'**érythritol**



- o ou quelques gouttes de **stévia**

- Une petite poignée de fruits rouges

Préparation

1. Chauffer le lait d'amande et la crème.
2. Ajouter l'agar-agar et porter à ébullition 1 minute.
3. Hors du feu, ajouter vanille et édulcorant choisi.
4. Verser en verrines et réserver au frais.
5. Ajouter les fruits rouges au moment de servir.

Macros (par mini-verrine)

- **Énergie** : ~120 kcal
- **Lipides** : ~10 g
- **Protéines** : ~2 g
- **Glucides nets** : ~3 g

Mini fondant au chocolat (cœur fondant)

Pour 4 mini-fondants

Ingédients

- 80 g de chocolat noir ≥ 85 %
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- **Option douceur (au choix)** :
 - o 1 c. à s. d'**érythritol**
 - o ou quelques gouttes de **stévia pure**

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Faire fondre chocolat et beurre.
3. Ajouter les œufs, puis l'édulcorant choisi.
4. Incorporer la poudre d'amandes et le sel.
5. Verser dans des moules individuels.
6. Cuire 8 à 10 minutes pour garder le cœur fondant.

Macros (par mini-fondant)

- **Énergie** : ~180 kcal
- **Lipides** : ~15 g
- **Protéines** : ~5 g
- **Glucides nets** : ~3 g