



Fêtes GoodFat GoodCarb : ACTE III

Café gourmand

DESSERTS/ CAFÉ GOURMAND

Mini mousse au chocolat noir (sans sucre)

Pour 4 mini-verrines

Ingrédients

- 100 g de chocolat noir $\geq 85\%$
- 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

Ingrédients

- 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**



- 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

Ingrédients

- 80 g de chocolat noir $\geq 85\%$
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- **Option douceur (au choix)** :
 - 1 c. à s. d'**érythritol**
 - 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