

# L'Art de la Mousse au Chocolat Noir : Légèreté et Intensité

---

## Le chocolat noir : plaisir et équilibre

- Le chocolat noir, riche en cacao (60% à 70% idéalement), est une option gourmande qui permet de limiter l'apport en sucre par rapport aux chocolats au lait.
- Consommé avec modération, il s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée grâce à sa teneur en antioxydants.
- Cette recette de mousse légère met en valeur l'intensité du cacao sans ajout de matières grasses superflues.

## Ingrédients nécessaires

- 200g de chocolat noir (60% à 70% de cacao)
- 4 à 5 gros œufs (blancs et jaunes séparés)
- 1 à 2g de fleur de sel pour exalter les arômes
- Une pincée de sel ou quelques gouttes de jus de citron pour les blancs

## Étapes de préparation

- Faites fondre le chocolat au bain-marie en veillant à ce que la température se situe entre 45°C et 50°C pour préserver le beurre de cacao.
- Laissez le chocolat refroidir jusqu'à atteindre une température ambiante (30-35°C) avant d'incorporer les jaunes d'œufs pour éviter qu'il ne fige.
- Montez les blancs en neige ferme en ajoutant une pincée de sel ou quelques gouttes de jus de citron pour mieux serrer les protéines.
- Incorporez les blancs en trois temps : commencez par un tiers énergiquement pour détendre l'appareil, puis ajoutez le reste délicatement avec une maryse.
- Versez les blancs sur le mélange chocolaté, et non l'inverse, pour un meilleur contrôle de l'homogénéisation.
- Ajoutez la fleur de sel en fin de mélange pour réduire la perception d'amertume.

## Conseils de chef et conservation

- Temps de repos : placez la mousse au réfrigérateur pendant au moins 4 heures pour obtenir une texture optimale.
- Conservation : en raison de la présence d'œufs crus, consommez la mousse dans les 48 heures maximum.

- Stockage : conservez impérativement dans un récipient fermé au réfrigérateur pour éviter l'oxydation et les odeurs.