



MOUSSE AU CHOCOLAT, CRUMBLE ET SUPREMES D'ORANGE

Découvrez les recettes saines et de saison créées par les grands chefs de [La Tablée des Chefs](#), soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

INGRÉDIENTS (4 personnes)

Pour la mousse

- 190 g de pistoles de chocolat noir
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 2 oranges



Pour le crumble

- 25 g de farine
- 30 g de poudre d'amandes (ou autres fruits à coque)
- 30 g d'amandes (ou autres fruits à coque)
- 30 g de beurre mou
- 30 g de sucre
- 10 g de chocolat



USTENSILES

- Une casserole
- Une planche à découper
- Un couteau d'office
- Un fouet
- Un saladier
- Une maryse
- Une spatule



MÉTHODE

1. Dans une casserole fais fondre à feu doux les pistoles de chocolat. Une fois fondu retire la casserole hors du feu et laisse refroidir.

2. Sépare les blancs des jaunes d'œuf et verse les blancs dans un grand saladier. Réserve les jaunes pour plus tard. Ajoute une pincée de sel dans les blancs et avec un fouet (à main ou électrique), bat les blancs jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux et de couleur blanche. Tu vas les « monter en neige ». Les blancs doivent se tenir et ne pas tomber si tu retournes le saladier.

3. Dans le chocolat refroidi, ajoute les jaunes d'œufs puis mélange. Avec une maryse, ajoute ensuite les blancs le plus délicatement possible afin de ne pas les casser et soulève-bien la pâte quand tu mélanges. Place directement ta mousse au frais pour deux heures idéalement.

4. Avec un couteau coupe un chapeau sur le haut de l'orange et fais de même sur le bas. Pose ton orange à la verticale sur ta planche, puis avec ton couteau suis la forme de l'orange et taille l'écorce de haut en bas. Tu dois obtenir une orange sans peaux blanches et voir les différents segments du fruit. Insère la lame du couteau délicatement entre les segments et prélève les suprêmes un à un.

5. Dans un saladier, verse la farine, le sucre, la poudre d'amandes et le beurre mou puis mélange du bout des doigts jusqu'à ce que tu obtiennes une pâte qui ressemble à des gros grains de sable. Hache au couteau les amandes entières, puis ajoute-les au mélange précédent.

6. Dans une poêle bien chaude dépose ta pâte et mélange régulièrement pour qu'elle colore de manière uniforme. Une fois dorée déplace ta poêle hors du feu et ajoute les 10 g de chocolat restant. Avec une spatule, mélange bien pour que le chocolat fonde et enrobe tout le crumble.

7. Au moment du dressage, dépose la pâte à crumble sur ta mousse accompagnée de quelques suprêmes d'orange.