

MOUSSE DE CHOCOLATE, CRUMBLE E SUPREMO DE LARANJA

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefs de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

Para a mousse

- 190 g de gotas de chocolate amargo
- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- 2 laranjas



Para o crumble

- 25 g de farinha
- 30 g de farinha amêndoa (ou outras castanhas)
- 30 g de amêndoa (ou outras castanhas)
- 30 g de manteiga derretida
- 30 g de açúcar
- 10 g de chocolate



UTENSÍLIOS

- Uma panela
- Uma tábua de cortar
- Uma faca multiuso
- Um batedor manual ou batedeira elétrica
- Uma tigela
- Um pão-duro
- Uma espátula



MÉTODO

1. Derreta as gotas de chocolate em uma panela em fogo baixo. Depois de derretidas, retire a panela do fogo e deixe esfriar.
2. Separe as claras das gemas e coloque as claras numa tigela grande. Reserve as gemas para mais tarde. Adicione uma pitada de sal às claras e, com um batedor manual ou batedeira elétrica, bata as claras até ficarem espumosas e brancas. Bata as claras em neve. As claras devem ficar firmes e não podem cair se você virar a tigela de cabeça para baixo.
3. Adicione as gemas de ovo ao chocolate frio e misture. Com um pão-duro, junte as claras em neve o mais delicadamente possível, para não tirar o ar, e levante bem a massa enquanto mistura. Coloque a sua mousse diretamente na geladeira, de preferência por duas horas.
4. Com uma faca, corte a tampa superior e a tampa inferior da laranja. Coloque a laranja na vertical sobre a tábua. Use a faca para seguir a forma da laranja e corte a casca de cima para baixo. Retire toda a pele branca para que você consiga ver os gomos da fruta. Insira cuidadosamente a lâmina da faca entre os gomos e retire os supremos um a um.
5. Coloque a farinha, o açúcar, a farinha de amêndoa e a manteiga derretida numa tigela e misture com as pontas dos dedos até obter uma massa que pareça areia molhada. Pique as amêndoas inteiras com uma faca e junte-as à preparação anterior.
6. Coloque a massa numa frigideira quente e mexa regularmente até atingir uma cor uniforme. Quando estiver dourada, retire a frigideira do fogo e adicione os 10 g de chocolate restantes. Com uma espátula, misture bem para que o chocolate derreta e cubra todo o crumble.
7. Para a cobertura, coloque a mistura de crumble por cima da sua mousse e decore com alguns supremos de laranja.