

PUR DÉLICE AU CHOCOLAT IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 **Temps de préparation :**
20min
🕒 **Temps de cuisson :** 10min
🕒 **Temps de repos :** 2h00
👤 Pour 6

INGRÉDIENTS

- 25 g d'amandes – 25 g de noix
- 30 g de flocons d'avoine
- 10 g de son d'avoine
- 35 g d'amandes en poudre
- 20 g de sucre de coco
- 50 g d'huile de coco fondue
- 5 cl de boisson végétale (avoine ou cajou)
- 200 g de chocolat noir à 60% de cacao
- 1/2 orange
- 30 cl de crème fleurette à 30% de MG

PRÉPARATION

1/ Préparez la base croustillante :

Concassez grossièrement les amandes et les noix. Mélangez les ingrédients en les ajoutant un à un dans l'ordre.

Sur une plaque, déposez le mélange dans un cercle à pâtisserie de 16 cm de diamètre et tassez bien.

Enfournez pour 10 minutes à 180° puis laissez refroidir dans le cercle jusqu'à durcissement.

2/ Préparez l'appareil au chocolat :

Montez la crème bien froide en chantilly

Faites fondre le chocolat au bain marie à feu doux et incorporez-le rapidement et encore chaud à la crème chantilly en remuant délicatement (l'appareil fige très vite)

Râpez l'orange au-dessus de la mousse et mélangez doucement.

3/ Montage :

Quand la base croustillante est bien froide, versez la mousse dans le cercle. Décorez avec un peu de zeste d'orange, puis placez 2 heures au réfrigérateur avant dégustation.

Conseil : pour que la chantilly prenne bien, placez la crème fleurette au congélateur 30 minutes avant ainsi que le saladier dans lequel vous allez la fouetter.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie