

Recette mousse au chocolat au jus de pois chiche



Ingrédients :

- 150 g de chocolat noir pâtissier
 - 150 ml de jus de pois chiches (le jus d'une conserve de 400g)
 - 20 g de sucre
 - Au choix : 1 sachet de sucre vanillé ou extrait de vanille, ou 1 cuil. à café de café lyophilisé, poivre, cannelle... etc.
-
- Faites fondre le chocolat. Il doit être bien liquide mais pas trop chaud. Remuez bien et laissez -e refroidir à température ambiante.
 - Prélevez le jus de pois chiche. Fouettez-le au batteur (ou au fouet manuel) dans un cul de poule. Quand le jus est bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour "serrer" le jus de pois chiche et continuez de battre.
 - Mélangez le chocolat et le jus de pois chiche monté, en mélangeant délicatement. Vous pouvez à nouveau battre quelques instants.
 - Au choix : ajoutez la vanille et/ou le café lyophilisé...
 - Versez dans des petits ramequins et réservez au frais jusqu'à dégustation. Au froid la mousse va figer et s'épaissir un peu.

Recette Houmous de betteraves

Ingrédients (pour 4 parts):

- 1 boîte de pois chiche de 240g égouttés
- 3 betteraves cuites
- le jus d'un ½ citron
- 1 CS de crème fraîche épaisse
- 1 gousse d'ail
- 1 CS d'huile d'olive ou de sésame
- sésame en grain
- Coriandre fraîche



Pelez et dégermez l'ail.

Mixez dans un blender tous les ingrédients, sauf la coriandre fraîche.

Assaisonnez à votre convenance (sel, poivre).

Réservez au frais et servez avec quelques feuilles de coriandre fraîches dessus et des toasts de pain grillé.

Bon appétit