

## Recette facile

# MOUSSE AU CHOCOLAT ET AVOCAT

- **Énergie** : 290 kcal
- **Protéines** : 4 g
- **Lipides** : 9 g
- **Glucides** : 25 g

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- ✿ 2 avocats mûrs
- ✿ 100 g de chocolat noir à 70% minimum (sans sucre ajouté)
- ✿ 1 à 2 cuillères à soupe de stévia ou d'un édulcorant de votre choix (ajuster selon le goût)
- ✿ 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- ✿ Une pincée de sel

## ÉTAPES

- 1** Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (par tranches de 30 secondes).
- 2** Pendant ce temps, coupez les avocats en deux, retirez le noyau et récupérez la chair.
- 3** Mettez la chair des avocats dans un mixeur.
- 4** Ajoutez le chocolat fondu, l'édulcorant, l'extrait de vanille (si vous en utilisez) et une pincée de sel.
- 5** Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- 6** Goûtez et ajustez la douceur avec un peu plus d'édulcorant si nécessaire.
- 7** Répartissez la mousse dans des verrines ou des ramequins et réfrigérez pendant au moins 2 heures avant de servir.