

# MOUSSE AU CHOCOLAT DE MEUMAN

photo www.shutterstock.com

La « vraie », la « seule », bien sûr, puisque c'est celle de Meuman ! Et le dessert idéal pour faire ses armes en pâtisserie maison, à tout âge.

Faites fondre en douceur le meilleur chocolat que vous puissiez trouver. Ajoutez des blancs d'œufs en neige : vous venez de réaliser une mousse aérienne. Laissez prendre trois heures au frais. On utilise ici la vapeur douce pour faire fondre le chocolat sans risquer de le brûler et on ajoute de la crème épaisse pour adoucir. Pour des goûts d'adultes, on peut imaginer faire fondre le chocolat dans un peu de café et parfumer le tout à l'eau de fleur d'oranger. Servez avec des « Langues de chat » maison (pyy). Quand je fais des cures de paléonutrition, je déguste la mousse à la cuiller, sans biscuits. C'est un dessert bien riche, qui convient dans ces périodes d'hyper-ressourcement que sont les cures paléo...

- 125 g de chocolat bio selon vos goûts (depuis le noir 72% jusqu'au chocolat au lait)
- 2 blancs d'œufs
- 1 à 2 cuill. s. de sucre complet bio, mouliné en sucre glace
- 1 cuill. s. de café fort
- 10 cl de crème épaisse de lait cru (1 cuill. s. bombée) ou 1 bonne cuillerée à soupe de beurre fermier
- sel marin (3 pincées)

doses pour 6 petits ramequins individuels

- ⌚ 20 minutes de prépa, aucune cuisson
- ⌚ 3 heures de repos au frais conserve un jour maximum

**1. T-3h30. Concasser (facultatif).** Si vous n'avez pas de chocolat en pépites, pulvérisez le chocolat en petits morceaux pour faciliter la fonte.

*Demandez à votre petit dernier de le marteler, enfermé dans un linge ou un sac en papier fort (le chocolat ! pas le gamin...). Quelle joie de manipuler le marteau pour l'art de la gastronomie. On peut aussi couper la tablette de chocolat patiemment au couteau de cuisine, mais c'est bien moins drôle.*

**2. T-3h20. Faire fondre le chocolat**

2a. Vapeur. Placez dans un large bol en céramique le fond de café, la crème ou le beurre et le chocolat concassé. Dès que l'eau bout dans le compartiment du bas, déposez ce bol dans le panier supérieur du cuit-vapeur. Couvrez. Le chocolat fondra, sans que vous y touchiez, en 5 à 8 minutes. Tournez pour obtenir une pâte consistante sans grumeaux.

2b. Autre solution qui demande plus d'attention : versez le café et le chocolat concassé dans un poêlon. Portez à feu TRÈS BAS en tournant souvent et en surveillant. Dès que le mélange a fondu, ôtez le poêlon du feu. Si le chocolat surcuit un chouïa de trop, le goût et la texture en pâtissent...

3. **T-3h15. Blancs en neige.** Pendant ce temps, séparez les jaunes des blancs d'œufs (en image page suivante - la procédure s'appelle clarifier). Fouettez les blancs avec une pincée de sel; ajoutez un peu de sucre glace en cours de montée — selon la technique de réussite (p. 55).

4. **T-3h10. Finition.** Laissez refroidir la fondue de chocolat jusqu'à température ambiante (maximum 25° C). Incorporez les blancs délicatement au mélange chocolat/ruban, à l'aide d'une spatule langue-de-chat.

*Pour plus de légèreté encore, la prochaine fois, incorporez deux blancs en neige supplémentaires.*

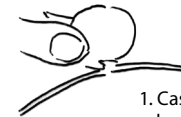


Au point 3, procédez au fouet électrique ou au robot mixeur. Au fouet à la main, prévoyez une terrine bien large.

5. **T-3h. Prise.** Laissez tel quel dans la terrine, vous servirez ensuite à la cuiller. Ou versez déjà dans des ramequins individuels. Faites prendre au réfrigérateur un minimum de trois heures. En urgence ? au congélateur une demi-heure....

Consommez sans tarder, car les œufs étant crus, la mousse ne conserve pas plus d'un jour, même au réfrigérateur.

## CLARIFIER DES OEUFS



1. Casser l'œuf frais sur un rebord dur et acéré



2. Séparer les deux parties de la coquille à l'aide des pouces



3. Déverser le blanc dans un bol.  
Faire glisser le jaune restant d'une demi-coquille à l'autre pour le nettoyer du reste de blanc.

Dès lors que vous maîtrisez la recette de la *Mousse au chocolat*, voilà en route pour de bien belles aventures...

\* **GÂTEAU.** Cuite au four avec du beurre, de la farine de châtaigne et une purée de marron bio, cette mousse devient un *Gâteau cévenol chocolaté*.

*Pour faire la purée de marrons maison, moulinez des marrons cuits et pelés, au robot ou à l'extracteur multifonctions.*

\* **TRUFFES.** Ajoutez du beurre et des œufs entiers à une fondue de chocolat, roulez en boules dans du cacao ou dans de la noix de coco râpée. Vous créez de jolies *Truffes*, qu'on peut aussi présenter en bâchettes de chocolat.

- \* MOELLEUX. Une mousse peut se transmuter en *Moelleux au chocolat*.  
Mêmes ingrédients de base : 125 g de chocolat, un fond de café fort, pincée de sel marin, 3 cuill. s. de sucre complet bio, 1 œuf ; auxquels on ajoute 20 g de fécule de maïs, 20 g de farine et 20 g de beurre en suivant les procédés habituels pour gâteaux que l'on découvrira dans les pages ad hoc. On cuit au four à 170°C pendant 8 minutes si on moule en madeleines, pendant 20 minutes si on cuit en gâteau entier. Le cœur doit rester fondant. La forme gâteau est assez difficile à réussir pour un débutant alors qu'en madeleines, la réussite est garantie. La recette détaillée est page suivante.
- \* EN FONDUE. Ajoutez de la crème fraîche à votre chocolat fondu, ce sera la base d'une *Fondue au chocolat* dans laquelle vous tremperez toutes sortes de fruits frais coupés en dés, sur le mode de la fondue au fromage.
- \* EN SOUFFLÉ. Faites prendre en crème du lait chaud chocolaté avec des œufs sur le mode d'une *Crème anglaise* (p. 77), et cuisez le tout en soufflé, sur la base de ma recette de *Pataploufs au citron* (p. 77).
- \* Le *Bavarois de chocolat* (p. 77), qui intègre crème fouettée en chantilly et feuilles de gélatine ou agar-agar, est un dessert léger et mousseux fort apprécié.
- \* CHANTILLY. Parce que vous insistez vraiment pour en faire la compagne de cette mousse au chocolat, je décris la technique de « *Crème fouettée en Chantilly* » pour débutants plus loin, p. 77.

**Mes essais de mousse au chocolat que l'on présente comme diététique réalisée avec du fromage frais, de la caroube ou de la crème de soja n'ont pas eu le succès escompté. On peut même parler de flops monumentaux. Ne ricanons pas : j'ai trouvé ces recettes chez les plus grands chefs, quand ils se targuent de diététique. Je reviens irrémédiablement à ma conclusion de bon sens : des desserts au beurre et au sucre, à l'ancienne, mais en modération. Si seulement j'arrivais moi-même à l'appliquer...**