

VERRINES AUX TROIS CHOCOLATS

Dimanche 19 Mars 2017

Passer des pp en sp et c'est l'envolée du chocolat !

Mais pour les fans et les accros :



Verrines aux trois chocolats : trois verrines et 3 pp- 6 sp par part

- 10 g de chocolat noir
- 10 g de chocolat praliné
- 10 g de chocolat blanc

-150 ml de lait écrémé *

-150 g de crème à 4 %

-2 g d'agar agar

Prélever 50 ml de lait et 50 g de crème et porter à ébullition avec une petite $\frac{1}{2}$ c à café d'agar agar pendant 2 minutes et stopper la cuisson

Faire fondre dedans 10 g de chocolat noir en mélangeant bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène

Verser équitablement dans 3 verrines et mettre au frais pour que la préparation prenne

Recommencer à l'identique pour le chocolat blanc à verser sur le noir puis le praliné

Ne verser que si la couche précédente est bien prise

Râper dessus un tout petit peu de chocolat noir pour la présentation

Garder au frais minimum 3 heures

C'est une recette que j'ai trouvée dans un livre (carrément cuisine) et que j'ai adaptée pour limiter les points

Pour le repas : poireaux vinaigrette (1pp- 1 sp) – 150 g de poulet à la broche sans MG (5pp- 3 sp) -120 g de petits pois carottes (2pp- 2 sp) -1 verrine trois chocolats (3pp- 6 sp) .
Total : 11pp- 12 sp

Très bon dimanche