CREME AU CHOCOLAT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 30 mn

8 personnes:

20 cl de lait entier
20 cl de crème
100 g de chocolat
4 jaunes d'œufs
50 g de sucre

1. Préchauffez le four a 150°.

2. Versez le lait et la crème et mettre sur feu moyen.

3. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs, quand le lait bout mettre le chocolat et bien mélanger.

4. Versez le lait sur les jaunes puis mélangez à l'aide d'une cuillère en bois puis remplir les ramequins.

5. Faire cuire au bain marie 30 min.

CRÈME DE MANGUES 359 calories

Préparation: 30 minutes

2 mangues mûres (600 g environ)

2 œufs

50 g de sucre

2 cs de jus de citron

2 cs de cognac

3 feuilles de gélatine

1 dl de crème fleurette

pignons

1. Coupez les mangues en deux, retirez les noyaux et détachez délicatement la pulpe de l’enveloppe des fruits. Conservez les coques des mangues, elles serviront de coupelles pour la présentation.

2. Passez la moitié de la chair au mixeur et coupez le reste en dés.

3. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites blanchir les jaunes avec le sucre, ajoutez-y la pulpe des fruits mixée et parfumez de jus de citron et de cognac.

4. Incorporez à cette préparation la gélatine trempée et dissoute mettez au frais dans une grande jatte.

5. Ajoutez délicatement les blancs d’œufs montés en neige ferme dès que la crème commence à prendre.

6. Remplissez les « coques » de la crème à la mangue, ajoutez les dés de mangue, garnissez de crème fouettée et de pignons grillés.