

Mousse au chocolat protéinée



Savourez une mousse au chocolat, riche en protéines, idéale comme collation post-entraînement pour refaire le plein d'énergie. Cette recette décadente, pensée avec l'expertise d'une diététiste, marie le goût riche du chocolat à des ingrédients nourrissants comme le fromage cottage. Servez-la avec des petits fruits frais pour un dessert réconfortant.

Jetez un œil à d'autres recettes gourmandes dans notre [Top 10 des desserts santé de nutritionniste](#) !

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 220
Lipides 5
Glucides 27
Fibres 4
Protéines 24
Sodium 480

Ingrédients

- 1 contenant de 500 g de fromage cottage (1-2% de matières grasses)
- 125 ml (½ tasse) de poudre de cacao

- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2 mesures (60 g) de poudre de protéine au chocolat
- 5 ml (1 c. à café) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Note : Si vous n'avez pas de poudre de protéines, vous pouvez utiliser de la poudre de lait ou simplement l'omettre et ajouter un peu plus de sirop d'érable selon votre goût.

Préparation

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
3. Répartissez dans des bols ou des récipients hermétiques et garnissez avec vos ingrédients préférés avant de servir. Servir avec des fruits et du granola pour un déjeuner complet.

Notes

Se conserve au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec