

### Mousse al cioccolato e inserto di lamponi

*Chef Valentino Palmisano*

*Relais & Chateaux Palazzo Seneca – Ristorante Vespasia*

Gluten free, Dairy free, Veggie

Indice Glicemico: **Alto**

Tempo di Preparazione: 40'

Difficoltà: **Media**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura:

Costo: €

Stile di vita: **Attivo**

#### **Ingredienti (per quattro persone)**

Per la mousse al cioccolato:

- 200 gr cioccolato fondente al 70%
- 150 ml acqua
- 150 gr meringa

Per la meringa:

- 80 gr albume
- 15 ml acqua
- 45 gr zucchero

Per la gelatina di lamponi:

- 200 gr lamponi freschi
- 20 ml acqua
- 1,5 fogli di agar agar
- 100 gr cioccolato fondente al 70%

#### **Preparazione**

Per la meringa:

Mescolare lo zucchero e l'acqua e portarlo a 121°C e aggiungere a filo lo zucchero ai bianchi d'uovo pre-montati, una volta aggiunto tutto lo zucchero sciolto far montare la meringa fino a farla raffreddare.

Per la mousse:

In una pentola far bollire l'acqua, spegnere il fuoco e aggiungere il cioccolato mescolarlo fino ad ottenere un composto omogeneo, mettere in frigo il composto per almeno 3 ore e successivamente montarlo con la planetaria, una volta montato aggiungere la meringa delicatamente.





## FBO SEMPRE CON TE

### ti consiglia

#### Per la gelatina di lamponi:

frullare i lamponi e passarli in un passino per eliminare i semi, in un pentolino far bollire l'acqua e aggiungere l'agar agar e incorporare immediatamente alla purea di lamponi, porre il liquido in stampi a semisfere e far raffreddare in frigo.

#### Per il montaggio finale:

In uno stampo a sfera intera versare la mousse e porre al centro la gelatina e versare la restante mousse fino a riempire lo stampo. Mettere in congelatore e sciogliere il cioccolato restante a bagno maria, una volta che la mousse sarà congelata immergere la mousse nel cioccolato per 3 secondi a aspettare che il cioccolato rapprenda, mettere la mousse ricoperta di cioccolato in frigo per 1 ora e poi servire.

**Effetti avversi delle terapie:** indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, fatigue.

**FBO per te:** Un'ottima ricetta per utilizzare le uova di Pasqua avanzate. Il cioccolato fondente oltre a contenere micronutrienti, come vitamine e minerali, è ricco di molecole che studi scientifici hanno dimostrato giocare un ruolo importante per la salute. Le molecole implicate sono quercetina, catechine, procianidine e teobromina che sarebbero le responsabili dell'effetto su arterie e cuore, tenendo a bada la pressione e riducendo pertanto il rischio di malattie cardiovascolari.

