

# Mezze uova di cioccolato con mousse di fragole

Grazie alla proposta di Rilastil puoi scoprire una dolce ricetta leggera, ma appetitosa.

Un modo per festeggiare la Pasqua in modo diverso, con un occhio alla taglia e alla salute, grazie alla preparazione base della pasticceria rielaborata in versione light.

## Ingredienti per 6 persone

- 600 g cioccolato fondente
- 280 g fragole
- 200 g panna fresca
- 50 g zucchero
- 5 g gelatina alimentare
- 4 biscotti tipo digestive
- lime



## Preparazione

- Fondete 550 g di cioccolato su un bagnomaria caldo a fuoco spento (non superate di 40°) e poi procedete al temperaggio: se volete usare un metodo più rapido, unite 50 g di cioccolato non fuso alla massa fusa e mescolate finchè la temperatura non arriverà a 31-32°C. Togliete quindi il cioccolato che non si sarà fuso e distribuite il cioccolato fuso in 6 stampi a forma di mezze uova lunghi 10 cm. Muoveteli in modo che la superficie interna ne sia perfettamente ricoperta. Poi versate l'eccesso nella ciotola, rifilate i bordi con una spatola.
- Lasciate riposare al fresco per 12 ore: in questo modo il cioccolato si potrà perfettamente cristallizzare.
- Rimuovete dalla forma i mezzi gusci.
- Ammollate la gelatina in acqua fredda.

- Mondate le fragole, tagliatele a pezzetti e portatene sul fuoco 200 g con 50 g di zucchero, cuocetele per 2-3' sul fuoco al minimo in modo che si disfino, quindi togliete dal fuoco, frullate e unite la gelatina strizzata (salsa).
- Montate la panna, unite la scorza grattugiata di un lime e 150 g di salsa (mousse).
- Sbriciolate grossolanamente i biscotti e distribuiteli nei mezzi gusci, unite il resto delle fragole tagliate in dadini di piccole dimensioni, coprite con la mousse e decorate a piacere con dadini di fragola e una grattugiata di scorza di lime.  
Servite subito.

### **Beauty a gourmet: perché abbiamo scelto questi alimenti?**

Fragole, piccoli frutti che racchiudono virtù grandiose per il nostro corpo.

La bella stagione ci aiuta a riempire i cestini e a imbandire le tavole di questi frutti colorati; le passeggiate in montagna sono l'occasione perfetta per scoprire il loro sapore acidulo, ma anche le loro proprietà rinfrescanti e astringenti.

Ricche di antiossidanti, garantiscono un potente concentrato di giovinezza e rigenerazione che attenua le irritazioni e gli arrossamenti cutanei.

Se è vero che un frutto tira l'altro, viste le piccole dimensioni, è bene farne una vera e propria abbuffata per un'estate all'insegna della bellezza.