



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Crème dessert façon After Eight .



*Ingrédients pour 3 crèmes :*

- ½ l de lait ½ écrémé
- 1 c.à.s de chocolat noir en poudre
- 1 c.à.s de chocolat noir VanHouten
- 1 goutte de menthe poivrée
- 40 g de Maïzena
- 50 g de sucre en poudre

- Dans un bol de mixeur plongeant verser la Maïzena
- Recouvrir la Maïzena d'un peu de lait, suffisamment mais pas trop, réserver
- Porter à léger frémissement le sucre mélangé au restant de lait, bien mélanger
- Pendant ce temps mixer la Maïzena et le lait pour obtenir une texture fluide et lisse
- Lorsque le lait dans la casserole arrive à frémissement retirer du feu
- Ajouter hors du feu le mélange de Maïzena + lait, bien mélanger le tout au fouet
- Remettre sur feu doux le temps de mélanger les 2 préparations (la mixture va s'épaissir après quelques secondes)
- Rajouter à ce moment les poudres de chocolat et la goutte de menthe, bien mélanger
- Déposer la crème dans des ramequins puis laisser refroidir à température ambiante
- Une fois froids, placer les ramequins une nuit (12 heures) au réfrigérateur

*Conseils :*

- L'huile essentielle de menthe poivrée se trouve en pharmacie et a de multiples vertus
- Utiliser 1 seule goutte pour une saveur légère, 2 gouttes au maximum pour une saveur prononcée
- Un mal de tête léger = masser le front avec 1 goutte de menthe poivrée
- Des ballonnements intestinaux, une impression de nausée = 1 goutte de menthe poivrée sur la langue

