

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

**SOUFFLÉ AU CHOCOLAT** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 3 cuillères à café de pâte à tartiner chocolat et noisette (30 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Beurrez les ramequins.
- 2° Mélangez les jaunes avec la pâte à tartiner. Montez les blancs en neige.
- 3° Incorporez les blancs au mélange à la pâte à tartiner.
- 4° Garnissez les tasses au 3/4 et enfournez 20 min sans ouvrir le four.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (60 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	84 kcal	4 %
PROTÉINES	11 g	7 g	14 %
GLUCIDES	8 g	4 g	2 %
SUCRES	7 g	4 g	5 %
LIPIDES	15 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	112 mg	67 mg	3 %