

BRIOCHES AU CHOCOLAT

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 125 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 75 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 50 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 25 grammes de miel
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 10 grammes de vanille, extrait alcoolique
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T150

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6). Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs et les pépites de chocolat. Versez le miel, l'oeuf, le skyr et la vanille. Mélangez bien avec vos mains pendant 5 minutes. Vous devez obtenir une boule compacte et homogène. Si la pâte est trop collante, ajoutez de la farine. Formez 5 boules et placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez les brioches pour 20 minutes environ. Quand ils sont bien dorés, sortez-les du four et laissez-les refroidir sur une grille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (79 g)	% AR
ÉNERGIE	234 kcal	185 kcal	9 %
PROTÉINES	9 g	7 g	14 %
GLUCIDES	33 g	26 g	10 %
SUCRES	9 g	7 g	8 %
LIPIDES	9 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	12 %
SODIUM	348 mg	275 mg	11 %