

## FONDANT AU CHOCOLAT SANS GLUTEN

sans gluten

 8 portions

### INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 120 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 100 grammes de chocolat noir à moins de 70% de cacao, à croquer, tablette
- 80 grammes de sucre roux
- 20 grammes de farine de maïs

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180° Faire fondre le beurre et le chocolat en morceau au bain marie ou au micro-ondes Séparer les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre Ajouter le chocolat fondu, mélangez Ajouter la maïzena, mélanger Fouettez les blancs en neige et incorporez délicatement en 3 fois à la pâte. Beurrez un moule à cake, verser la préparation et enfournez pour 25 à 30mn, le coeur du cake doit être légèrement humide. Laisser refroidir 10mn, puis démouler sur une grille et laisser totalement refroidir. Bon goûter gourmand

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (59 g)	% AR
ÉNERGIE	408 kcal	240 kcal	12 %
LIPIDES	30 g	18 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	19 g	11 g	55 %
CHOLESTÉROL	175 mg	103 mg	34 %
SODIUM	50 mg	30 mg	1 %
GLUCIDES	28 g	16 g	5 %
SUCRES	23 g	14 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	6 %
PROTÉINES	6 g	3 g	—