Welter Ketty
Diététicien · 499502177

TARTE AU CHOCOLAT

Une façon gourmande de manger du chocolat.

15 minutes
2 heures et 30 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 tablette de chocolat noir
- 1 pâte sablée
- 200 ml de crème liquide

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez votre four thermostat 7 (210°C). Faites cuire la pâte à blanc selon le mode d'emploi.
2° Dans une casserole, faites chauffer la crème liquide.
3° Dans un saladier, cassez le chocolat en morceaux, versez la crème liquide et couvrez avec une assiette. Attendez 3 à 5 minutes.
4° Mélangez à l'aide d'un fouet. Versez la ganache sur le fond de tarte et placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (85 g)	% AR
ÉNERGIE	411 kcal	349 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	5 g	11 %
GLUCIDES	28 g	24 g	9 %
SUCRES	12 g	10 g	11 %
LIPIDES	29 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	18 g	15 g	75 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	5 g	20 %
SODIUM	47 mg	40 mg	2 %