



CRÈME DESSERT LÉGÈRE AU CHOCOLAT

Une recette gourmande pour se faire plaisir sainement.

 15 minutes 3 heures 3 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 15 grammes de cacao
- 500 ml de lait
- 30 grammes de sucre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou féculé de maïs (12 g)
- 90 grammes de chocolat noir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites fondre le chocolat au micro-ondes.
- 2° Fouettez les oeufs et le sucre, ajoutez le chocolat fondu et mélangez.
- 3° Ajoutez la Maïzena diluée dans un peu de lait, puis le cacao en poudre, mélangez à nouveau.
- 4° Versez le lait et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère.
- 5° Répartissez la préparation dans les ramequins, filmez et placez au frais minimum 3h.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (249 g)	% AR
ÉNERGIE	151 kcal	375 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	12 g	30 g	12 %
SUCRES	9 g	23 g	26 %
LIPIDES	8 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	43 mg	107 mg	4 %