



MOELLEUX AU CHOCOLAT SANS BEURRE

Un gâteau sans beurre, remplacé par de la crème ! Une version moins calorique mais tout aussi gourmande.

 15 minutes 45 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 20 cl de crème liquide
- 1 tablette de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser (200 g)
- 100 grammes de farine de blé
- 100 grammes de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 oeufs
- 1/2 sachet de levure chimique (9 g)
- Un pincée de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez votre four à 180°C . Faites fondre le chocolat au bain marie avec la moitié de la crème liquide. Une fois le chocolat bien lisse et brillant, ajoutez le reste de la crème, mélangez bien.
- 2° Incorporez le sucre et le sucre vanillé, mélangez. Ajoutez les 4 jaunes d'oeufs puis le mélange de farine et levure.
- 3° Montez les blancs en neige avec la pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange. Versez la préparation dans un moule en silicone.
- 4° Faites cuire 30 min. Attendez qu'il refroidisse pour le démouler.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (102 g)	% AR
ÉNERGIE	169 kcal	173 kcal	9 %
PROTÉINES	7 g	7 g	14 %
GLUCIDES	36 g	37 g	14 %
SUCRES	24 g	24 g	27 %
LIPIDES	14 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	13 %
SODIUM	212 mg	216 mg	9 %