



## 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 %  |