

Éclairs au chocolat

Dessert



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :45 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 349.625 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.47

Les ingrédients

- 30.0 gr lait demi écrémé
- 1.0 cc Sucre
- 60.0 gr Sucre en poudre
- 70.0 gr Beurre
- 70.0 gr Farine de blé
- 3.0 u Oeuf
- 2.0 u Jaune d'oeuf
- 1.0 cc Féculé de maïs
- 250.0 gr Chocolat noir (tablette)
- 1.0 p Sel

Mettre préchauffer le four à 180°C (th7) pendant 10 minute.

Préparation de la pâte à choux

Dans une casserole faire bouillir 5 cl de lait avec 5 cl d'eau, le sel, une cuillère à café de sucre et 50 gr de beurre. Ajoutez la farine en grumeaux et arrêtez le feu dès que la pâte se décolle, puis ajouter les 3 oeufs entiers.

Sur une plaque allant au four, mettre une feuille de papier sulfurisé, puis à l'aide d'une poche à douille, formez les éclairs de façon assez espacés (5cm).

Enfournez pendant 35 minutes.

Préparation de la crème au chocolat

Dans un plat battre les jaunes d'oeufs avec la féculé de maïs et le sucre en poudre.

Dans une casserole, mettre le reste de lait et le faire bouillir. Puis ajouter la préparation à base d'oeufs et de

sucre, et refaire bouillir ce mélange pendant 30s.

Y ajouter 150gr de chocolat cassé petits morceaux pour le faire fondre. Mélangez bien pour obtenir une préparation bien lisse.

Laissez pauser au réfrigérateur pendant 30minutes.

Sortir les éclairs et les laisser refroidir afin de pouvoir les couper en deux dans la longueur.

Enfin à l'aide d'une petite cuillère, les fourrer avec la crème au chocolat.

Préparation du glaçage au chocolat

Dans un tasse, faire fondre le restant de chocolat au micro-onde (300W, 2 min). Grace à une cuillère, répartir le glaçage sur les éclairs.

Présentation

A proposer au goûter des enfants.