

Mi-cuits chocolat blanc - chocolat noir

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 342.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.905

Les ingrédients

- 65.0 gr Chocolat blanc
- 38.0 gr Sucre
- 1.5 cs Farine de blé
- 1.0 cc Amande en poudre
- 40.0 gr Beurre
- 2.0 u Oeuf
- 3.0 cs Creme liquide 30pc
- 35.0 gr Chocolat noir (tablette)

Préchauffer le four à 200°C (Th 6-7)

Réalisation des ganaches

Faire fondre le chocolat noir au micro onde (puissance très faible), ajoutez le beurre (10g) et la crème fraîche (2cs) en mélangeant bien pour avoir un mélange lisse. Placez cette préparation dans les bacs à glaçon, et les placer au congélateur pendant 2 hrs.

Préparation de l'appareil

Dans un plat, mélangez jusqu'à blanchiment : les oeufs, et le sucre. Puis ajoutez la farine tamisée, et la poudre d'amande. Bien mélanger.

Dans une tasse mettre le chocolat blanc, la crème fraîche restante et le beurre restant et faites fondre le tout au micro onde à puissance faible.

Incorporer le chocolat à l'appareil, et mélangez pour obtenir une pâte bien lisse.

Cuisson

Beurrez et cheminez de papier sulfurisé quatre emporte-pièces (ou moules à muffins mais démoulage beaucoup plus délicat), les disposer sur une plaque allant au four recouverte d'un papier sulfurisé. Remplir les emporte-pièces de l'appareil au 3/4, ajoutez un cube de ganache chocolat noir dans chaque portion et enfournez pendant 6-7 minutes.

Présentation

Démouler et servir aussitôt.