

Moelleux aux framboises et coeur chocolat noir

Dessert



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :60 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 212.625 Kcal

Charge glycémique par portion: 16.23

Les ingrédients

- 200.0 gr Framboise
- 160.0 gr Sucre en poudre
- 3.0 u Oeuf
- 2.0 cs Féculé de maïs
- 70.0 gr Chocolat au lait (tablette)
- 20.0 gr Beurre
- 3.0 cs Creme liquide 30pc

Préparation de la ganache au chocolat

Dans une tasse, mettre le chocolat en morceaux à fondre au micro-onde (300W, 3min), puis rajoutez le beurre, refaire chauffer 1 minute et enfin ajoutez la crème fraîche en mélangeant bien. Placez ce mélange dans des moules à glaçons et le mettre refroidir au congélateur 1hr.

Préchauffer le four 10minutes à 200°C (Th7)

Préparation du moelleux

Dans une assiette, coupez grossièrement les framboises. Dans le mixer, mettre 150 gr de framboises, 80 gr de sucre et mixer pour obtenir un coulis.

Dans un plat, mélangez les oeufs avec le restant de sucre pour obtenir un mélange mousseux blanc. Puis ajoutez la féculé de maïs, le coulis de framboise et le restant de framboises coupées.

Dans des moules en silicone, répartir au 2/3 la pâte et enfoncez au centre la ganache au chocolat.

Cuisson

Enfournez 10 mi nutes

Etape 4: ...