



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎️ +33 6 17 67 85 45

✉️ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



## FONDANT CHOCOLAT AU THERMOMIX

fondant au chocolat sans matière grasse

🕒 5 minutes

🕒 15 minutes

🍴 16 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 3 unités moyennes (M) d'œuf, cru (174 g)
- 50 grammes de sucre blanc
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 150 grammes de courgette, pulpe et peau, crue

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C [Th. 6]
- 2° Mettre 140g chocolat dans le bol et râper 10 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3° Faire fondre 3 min/50°C/vitesse 1
- 4° Casser les œufs. Réserver les blancs et ajouter les jaunes d'œufs au contenu du bol. Ajouter le sucre et mélanger 20 sec/vitesse 4.
- 5° Ajouter la courgette, la farine, puis mélanger 20 sec/vitesse 4. Racler les parois et le fond du bol à l'aide de la spatule
- 6° Mixer de nouveau 20 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol (il doit être bien propre et froid).
- 7° Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter 1-2 min/vitesse 3.5. Retirer le fouet. Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au chocolat
- 8° Verser dans des moules à muffin et ajouter un carré de chocolat au milieu de chaque gâteau (prévoir 1½ gâteaux)
- 9° Cuire 10min
- 10° Consommer sans attendre

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (37 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE             | 290 kcal  | 107 kcal           | 5 %  |
| PROTÉINES           | 7 g       | 3 g                | 5 %  |
| GLUCIDES            | 25 g      | 9 g                | 4 %  |
| SUCRES              | 18 g      | 7 g                | 8 %  |
| LIPIDES             | 17 g      | 6 g                | 9 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 10 g      | 4 g                | 18 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 5 g       | 2 g                | 8 %  |
| SODIUM              | 38 mg     | 14 mg              | 1 %  |