

Mi-cuit au chocolat noir



Parfait pour épater votre conjoint(e), pour un souper festif entre amis ou pour faire plaisir aux enfants, ce gâteau au chocolat au cœur fondant vous ravira par sa facilité et son goût décadent! Attention à ne pas l'oublier dans le four, si vous voulez un cœur coulant il faut bien surveiller la cuisson. Bonne dégustation!

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 265

Lipides 17

Glucides 24

Fibres 2

Protéines 7

Sodium 100

Ingrédients

- 2 gros œufs
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable ou de sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 60 ml (¼ tasse) de chocolat mi-sucré à faire fondre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco ou de beurre, plus pour huiler les moules

- 15 ml (1 c. à soupe) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao, et plus pour saupoudrer
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de café instantané espresso
- 1 pincée de sel
- 1 carré (10 g) de chocolat noir de qualité, coupé en 3

Note : Vous pouvez facilement doubler la recette pour obtenir 6 portions si vous êtes plus nombreux.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 ° F).
2. Huiler 3 ramequins d'une contenance d'environ 125 ml (½ tasse). Découper des languettes de papier parchemin d'environ 1 cm ½ de large et en déposer 2 en croisé au fond de chaque moule. Réserver.
3. Dans un bol, fouetter les œufs avec le sucre, ajouter la vanille et mélanger jusqu'à ce que le volume dans l'appareil augmente.
4. Au micro-ondes, fondre le chocolat avec l'huile et le lait environ 30 secondes. Mélanger avec une cuillère jusqu'à obtenir une texture homogène.
5. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients restants, sauf le chocolat noir. Réserver.
6. Incorporer aux œufs, en alternance, le chocolat fondu et le mélange de farine.
7. Diviser le mélange dans les ramequins et déposer un carré de chocolat au centre en poussant légèrement pour qu'il disparaisse sous la préparation. Garder le dernier petit carré pour vous et déguster dès que l'envie vous prend!
8. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des gâteaux soit cuit. Le centre des gâteaux devrait être coulant.
9. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes avant de renverser et de servir. Tirer sur les languettes de papier parchemin pour le décoller si nécessaire. Saupoudrer de cacao ou de sucre en poudre pour le service si désiré.

*Les languettes de papier parchemin sont très utiles pour faciliter le démoulage. Celles-ci doivent être légèrement plus longues que le ramequin lorsque vous les déposer au fond pour pouvoir tirer dessus pour démouler le mi-cuit après avoir fait le tour avec un couteau pour décoller les côtés. Il est tout de même important que le ramequin soit préalablement bien huilé.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur, mais est meilleur consommé directement après la cuisson.
Se conserve cuit 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec