



MOELLEUX AU CHOCOLAT AU COEUR FONDANT



PREPARATION
5 min



NIVEAU DE PRIX
Bon marché



TEMPS TOTAL
15 min



TEMPS THERMOMIX
4 min



DIFFICULTE
Facile



TEMPS DE CUISSON
8 min - 10 min à
200°C (th. 7)



NOMBRE DE PARTS
4 portions

INGREDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 70 g de beurre, coupé en morceaux, et un peu pour les ramequins
- 100 g de chocolat noir, 70 % de cacao, en morceaux + 8 carrés
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 15 g de farine

USTENSILES

- 4 ramequins

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION



Valeur énergétique	1869 kJ / 449 kcal
Protéine	8 g
Glucides	26 g
Lipides	35 g

PREPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C. Beurrer les ramequins avec 20 g de beurre et réserver.
- 2 Mettre 100 g de chocolat dans le bol, et râper **8 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Ajouter les 50 g de beurre restants et faire fondre **3 min/50°C/vitesse 2**.
- 4 Ajouter les œufs, le sucre et la farine, et mélanger **15 sec/vitesse 3**. Verser 1/3 de la préparation dans les ramequins préparés, déposer 2 carrés de chocolat au centre de chacun des ramequins, puis recouvrir avec le reste de préparation.
- 5 Enfourner 8-10 minutes à 200°C. Déguster tiède, nature, ou accompagné d'une crème anglaise, d'une boule de glace vanille ou d'un coulis de fruits.

ACCESSOIRES THERMOMIX

Gobelet doseur, Spatule