

Préparation

Moelleux choco-mûres



Profil nutritionnel par Pièce:

446 kcal
lip 27 g
glu 44 g
pro 7 g

 env. 30min
 4 personnes
 végétarien

125 g de **mûres**
60 g de **sucre**
1 c.s. de **jus de citron**
bac à glaçons

200 g de **chocolat noir**, haché finement
150 g de **beurre**

6 **œufs**
100 g de **sucre**
2 pincées de **sel**
60 g de **farine**
30 g de **maïzena**

Comment c'est fait:

1. Mélanger dans une petite casserole mûres, sucre et jus de citron, laisser cuire env. 8 min à couvert sur feu doux. Passer la masse au tamis dans un bol à bec verseur, répartir dans 8 compartiments du bac à glaçons, laisser refroidir, congeler env. 3 h à couvert.
2. Pâte éclair: mettre le chocolat et le beurre dans un bol à parois minces, installer au-dessus d'un bain-marie frémissant, sans lui faire toucher l'eau. Faire fondre le chocolat, lisser.
3. Bien incorporer les œufs et tous les autres ingrédients au chocolat avec un fouet. Remplir les ramequins. Enfoncer un glaçon de mûres dans chaque ramequin.
4. Cuisson: env. 15 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Retirer, laisser tiédir un peu, servir tiède.

idées+

Remplacer les mûres par des framboises.

Remplacer les baies fraîches par des surgelées.

Ces moelleux sont bien meilleurs tout frais.

Moule:

Pour 8 ramequins d'env. 1.5 dl, graissés