AROMANUTRI
Isabelle AMAT – Praticienne en Naturopathie
● Nutrition ● Micronutrition ● Aromathérapie ● Cupping (ventouses) ●

06.50.57.29.86
www.aromanutri.fr
isabelle@aromanutri.fr

Pour les amateurs de chocolat noir …

LE FONDANT CHOCO

Une recette simplissime, #sans gluten, #sans lait
Pour 8 à 10 personnes

Ingrédients :

- 190 gr de chocolat Noir Dessert
- 130 de sucre Rapadura ou Muscovado
- 5 œufs
- 165 gr de beurre végétal Bio
- 3 cas de Maïzena Bio
- 1 pincée de Sel

Préchauffer le four à 180°C

Étape 1

- Dans une casserole, faire fondre le chocolat au bain marie à feu doux, et ajouter le beurre puis le sucre.
- Bien mélanger.
- Hors du feu, ajouter la Maïzena.
- Une fois refroidie ajouter les jaunes d'œufs.

Étape 2

Faire monter les blancs en neige en ajoutant la pincée de sel, puis les incorporer très délicatement à la préparation.

Étape 3

Beurrer le moule avant d'y verser la préparation, et mettre au four pendant 20-25 min selon votre souhait de cœur fondant, puis laisser refroidir.

Au moment de servir ajouter selon vos préférences des framboises, du sucre glace …

Bon gouter !