Moelleux au chocolat fondant et gingembre frais

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
4

- 200 gr de chocolat noir 71% ou + -contient du sucre*
- 8 carrés de chocolat à 71 % ou + *

- 150 gr d'amandes en poudre
- 30 gr de fécule de pomme de terre
- 60 gr d'huile de coco
- 60 gr de miel d'acacia**
- 1/2 c. à c. de gingembre frais
- 3 oeufs frais Bio
- huile
- * Plus le chocolat est élevé en % moins il contient de sucre.
- **Le miel est vivant et possède des anti-fongiques naturels. Une fois chauffé il perd ses propriétés et devient sucre. Pour les personnes intolérantes ou allergiques au sucre ou au miel et celles sujettes au Candida Albicans il est fortement conseillé de réaliser la recette en ajoutant le miel au moment de la dégustation ou de le remplacer par de la Stevia en poudre sachant qu'il faut diviser par 300 la quantité de sucre necessaire à la recette, soit 150 gr de sucre = 0.5 gr de Stevia en poudre, 300 gr de sucre = 1 gr de Stevia en poudre.

1. Remplir le Vitaliseur d'eau, couvrir et porter à ébullition.
2. Placer la soupière, casser en morceaux les 200 gr de chocolat, faire fondre tout en remuant à la spatule.
3. Ajouter l'huile de coco et mélanger pour obtenir un mélange bien homogène.
4. Retirer la soupière du feu, laisser refroidir un peu, puis ajouter le miel, les amandes en poudre, la fécule de pomme de terre et les œufs en dernier. Bien mélanger.
5. Éplucher et râper le gingembre frais.
6. Huiler des ramequins d'environ 5 cm de haut et 9 à 10 de diamètre. Verser 1/3 de la préparation dans les moules. Déposer 2 carrés de chocolat, un peu de gingembre râpé sur le dessus et recouvrir avec le reste de la préparation.
7. Installer le panier vapeur, vérifier que l'eau est en ébullition, placer les ramequins et cuire couvert 15 mn.
8. La cuisson terminée, enlever les ramequins du Vitaliseur, attendre 5 mn avant de les démouler. Servir tiède pour conserver le cœur fondant et régalez-vous!

Rapide à réaliser, se déguste aussitôt ! http://latabledesintolerants.com

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises