

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Moelleux au chocolat noir et aux pruneaux



 Préparation: **30**

Ingrédients

2

- 100 g de pruneaux avec noyaux
- 1 œuf
- 10 g de sucre de coco au curcuma (ou nature)
- 40 g de farine de riz
- 50 g de chocolat à 70 %
- 1 c à c d'un mélange arrow root + bicarbonate (à proportion égale) = levure sans gluten
- 1/2 c à c de chai doux de beendhi (vanille + cardamome)
- 2 bonnes pincées de fleur de sel

1. Mélanger le chai doux dans un bol d'eau chaude et laisser tremper les pruneaux 20 à 30 mn dedans.
2. Puis les dénoyauter et les mixer avec 1 c à c d'eau de trempage
3. Verser de l'eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ça ira plus vite !
4. Faire fondre au bain marie dans la soupière du vitaliseur, le chocolat avec la fleur de sel
5. Bien battre l'œuf avec le sucre de coco
6. Ajouter la purée de pruneaux au chocolat fondu et bien mélanger
7. Ajouter ce mélange à celui de l'œuf et du sucre et bien mélanger
8. Ajoutez la farine et la levure et bien mélanger
9. Huiler 2 ramequins (vous pouvez en mettre 4, car ça fait des belles parts ; tout en ajustant le temps de cuisson)
10. Verser la préparation dans les ramequins
11. Mettre les 2 ramequins dans le tamis du vitaliseur sans qu'ils touchent les bords et faire cuire à la vapeur douce 20 mn.
12. Attendre qu'ils soient froids pour les démouler

A partager avec un ami ou plusieurs, au moment de la pause de l'après-midi !

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

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

 Facebook

 Pinterest

 Instagram

