



Moelleux au chocolat à l'autocuiseur

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 575; protéines 9 g; M.G. 45 g; glucides 31 g; fibres 4 g; fer 7 mg; calcium 61 mg; sodium 412 mg



Le secret pour un moelleux au chocolat réussi à tout coup? Cette recette facile à l'autocuiseur! On vous le promet, vous fondrez pour ce dessert chocolaté!

Ingrédients

- 150 g (1/3 de lb) de chocolat noir 70% coupé en morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre
- 4 oeufs (2 entiers + 2 jaunes)
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de liqueur de café (de type Tia Maria)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 80 ml (1/3 de tasse) de farine
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

Étapes

- 1 Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à flotteur de l'autocuiseur est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position « Sealing ».
- 2 Dans le contenant de l'autocuiseur, déposer la grille à cuisson vapeur, puis verser 500 ml (2 tasses) d'eau.
- 3 Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat avec le beurre. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
- 4 À l'aide du batteur électrique, fouetter les oeufs entiers avec les jaunes d'oeufs, le sucre, la liqueur de café et la vanille dans un bol jusqu'à ce que le mélange pâlisse.
- 5 Incorporer la farine et le sel à la préparation aux oeufs en fouettant. Ajouter le chocolat fondu et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 6 Beurrer quatre ramequins étroits d'une capacité de 250 ml (1 tasse) chacun, puis y répartir la pâte.
- 7 Couvrir chaque ramequin de papier d'aluminium. Déposer les ramequins sur la grille.
- 8 Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.
- 9 Appuyer sur la touche « Pressure cooking » et cuire 8 minutes à haute pression (« High »). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.
- 10 Une fois la cuisson terminée, évacuer la pression rapidement en tournant la poignée d'évacuation de la vapeur jusqu'à la position « Venting » avant d'ouvrir le couvercle. Faire attention de ne pas placer les mains ou le visage au-dessus de la poignée.
- 11 Retirer les ramequins de l'autocuiseur à l'aide de pinces. Servir aussitôt.

