



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Moelleux au chocolat et crème fouettée aux bleuets

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Un petit gâteau au coeur coulant et une crème fouettée fruitée, en voilà un dessert irrésistible!

INGRÉDIENTS

Crème fouettée aux bleuets:

- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse de bleuets sauvages surgelés
- 1 tasse de crème à fouetter 35%

Moelleux au chocolat:

- 1/2 tasse de beurre salé
- 1 paquet de chocolat noir à 70 % de cacao, haché grossièrement (170 g)
- 3 oeufs
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 tasse de farine
- 2 cuillères à table de filaments de noix de coco sucrés
- feuilles de mélisse ou de menthe fraîches (facultatif)

Préparation	45 minutes
Cuisson	20 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion ou 1/6 de la recette

Fer	2,3 mg
Fibres	2 g
Sodium	180 mg
Sucres	50 g
Protéines	6 g
Calories	615
Total gras	40 g
Potassium	220 mg
Cholestérol	180 mg
Gras saturés	26 g
Total glucides	58 g

PRÉPARATION

Préparation de la crème fouettée

1. Dans une petite casserole, chauffer le sucre et les bleuets à feu moyen, en remuant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit fondu. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire le mélange en purée lisse. Filtrer le mélange dans un tamis fin placé au-dessus d'un bol (jeter les ingrédients solides). Laisser refroidir le coulis au réfrigérateur.

2. À l'aide d'un batteur électrique, battre la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Incorporer le coulis de bleuets refroidi et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Préparation de moelleux

Dans un bol de métal placé sur une casserole d'eau frémissante, faire fondre le beurre et le chocolat en remuant. Retirer le bol de la casserole et laisser refroidir légèrement. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les œufs et le sucre 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit épais et jaune pâle. Ajouter la préparation au chocolat fondu et mélanger délicatement. Ajouter la farine et la noix de coco, puis mélanger de nouveau. À l'aide d'une cuillère, répartir la pâte à gâteau dans 4 à 6 ramequins d'une capacité d'environ 1/2 t (125 ml), beurrés.

4. Mettre les ramequins sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les moelleux commencent à prendre sur le pourtour, mais que leur centre soit encore mou. Retirer les ramequins du four et laisser refroidir 5 minutes. Passer la lame d'un couteau le long de la paroi interne des ramequins et démouler délicatement les moelleux dans des assiettes. Garnir de la crème fouettée réservée et de feuilles de mélisse, si désiré.