Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Moelleux au chocolat noir et aux pruneaux

Imprimer

Commenter

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, ca 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'oeuf 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 ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte