Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Soufflés au chocolat

sans gluten chocolat mag 41

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**
Cuisson: **8 min**

Ingrédients
Pour 4 verrines

- 4 œufs fermiers
- 20 g de sucre de coco
- 20 g de beurre ou de ghee
- 120 g de chocolat noir à 65 % de cacao

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mettez le beurre et le chocolat à fondre dans un bol en céramique sur le tamis du Vitaliseur 3 à 4 minutes puis coupez le feu le temps de finaliser la préparation.
3. Séparez les blancs des jaunes des œufs.
4. Déposez le sucre dans les jaunes et mélangez soigneusement au fouet pour dissoudre le sucre.
5. Ajoutez aux jaunes, en deux fois, le mélange au chocolat, puis mélangez au fouet.
6. Fouettez les blancs en neige puis ajoutez-les, délicatement, en deux fois, au mélange au chocolat. Mélangez.

7. Séparez la préparation dans 4 bocaux en verre. Déposez-les sur le tamis et faites cuire entre 6 et 8 minutes selon que vous souhaitiez une texture plus fondante au cœur ou non. Sortez les bocaux du Vitaliseur et servez-les tièdes.

Une recette du chef Stéphane Gabrielly : *ne mettez pas de jaunes dans les blancs car ils ne monteront pas.*
Ne battez pas les blancs trop fermement, au risque qu'ils grainent et retombent lorsque vous allez incorporer le chocolat.
Si vous vous apercevez que les choco-soufflés manquent de cuisson, n'hésitez pas à les remettre un peu plus longtemps à cuire ; ils reprendront leur soufflé sans problème.
Retrouvez + de 50 recettes faciles du quotidien dans le magazine #41 !

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