

# FONDANT AU CHOCOLAT IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 20 min

🕒 Temps de cuisson : 20 min  
👤 Pour 8

## INGRÉDIENTS

- > 200 g de chocolat noir à 70% de cacao
- > 4 oeufs
- > 250 g de yaourt nature sans sucres ajoutés (fromage blanc ou yaourt grec de vache ou de brebis, ou yaourt végétal de soja ou coco...)
- > 50 g de sucre (sirop d'agave ou de yacon ou miel d'acacia)
- > 30 g d'huile végétale (olive, coco, pépins de raisins...)
- > 40 g de farine IG bas (orge mondé ou épeautre intégrale)
- > 1 pincé de sel

## PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C

Faites fondre le chocolat noir au bain-marie

Ajoutez l'huile et le sucre et mélangez bien jusqu'à obtention d'une texture bien homogène

Séparez les blancs des jaunes d'oeufs puis intégrez les jaunes d'oeufs à la préparation

Ajoutez la farine et le yaourt

Salez légèrement les blancs d'oeufs et montez-les en neige bien ferme

Ajoutez les blancs d'oeufs à la préparation puis versez dans un moule en silicone

Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes. Laissez refroidir complètement avant de démouler.

Conseil : vous pouvez utiliser du chocolat noir de dégustation à la place du chocolat pâtissier si vous ne trouvez pas le bon pourcentage de cacao

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*