



## Petits gâteaux au chocolat fondant

<https://www.soscuisine.com/recette/petits-gateaux-chocolat-fondant>

Quantité : 4 portions

Préparation : 15 min | Cuisson : 10 min | Attente : 1 h 30 min

*Un dessert « décadent » idéal pour un repas de fête ou d'amoureux... Seule précaution: bien connaître son four.*

🍴 520 calories/portion



### Ingrédients

120 g	chocolat amer (noir)	
1/2 tasse	beurre non salé	110 g
4 c.à soupe	sucre	50 g
1/4 tasse	farine blanche (tout usage)	30 g
2	oeufs calibre gros	
2	jaunes d'oeuf	
2 c.à thé	sucre glace/en poudre	5 g

### Avant de commencer

Pour un résultat optimal, il est impératif d'utiliser un chocolat de très bonne qualité et contenant 60% ou plus de cacao.

Un batteur ou un malaxeur vous sera fort utile pour cette recette.

Il faut laisser reposer la préparation dans les ramequins au frigo pendant au moins 1½ h avant de cuire au four.

### Méthode

1. Beurrer et saupoudrer de farine les ramequins en porcelaine ou les petits moules en aluminium.
2. Séparer les blancs d'oeuf non requis pour la recette et les garder au frigo ou au congélateur dans un bocal en verre fermé pour une prochaine utilisation.
3. Mélanger les oeufs, les jaunes d'oeufs et le sucre dans un bol, en les battant à la main ou avec la mixette, pendant 3-5 min, jusqu'à ce qu'ils soient blanchis ou qu'ils tombent en ruban.
4. Faire fondre le beurre dans la partie supérieure d'un bain-marie. Lorsque fondu, y ajouter le chocolat haché. Faire fondre le tout en mélangeant. Retirer du feu, incorporer le mélange d'oeufs au chocolat fondu. Tamiser la farine sur le tout et l'incorporer en brassant à l'aide d'une cuillère de bois. Verser dans les ramequins.
5. Réserver au frigo, un minimum de 1 h 1/2 et jusqu'à 1 semaine.
6. Au moment de servir, préchauffer le four à 230°C/450°F. Déposer les ramequins sur une plaque à biscuits. Cuire au centre du four pendant 8 min si les ramequins sortent directement du frigo, ou seulement 6 min si on les a laissés à la température ambiante pendant le repas. Le bord sera bien croûté et le centre coulant.
7. Laisser reposer 1-2 min avant de démouler à l'aide d'un couteau sur les bords. Déposer les ramequins à l'envers sur les assiettes de service. Enlever les ramequins et saupoudrer les gâteaux de sucre blanc à glacer.

### Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (120g)

- **Calories** : 520
- **Lipides** : 38 g ( **Saturés** : 22.3 g ; Trans 1.3 g ; Cholestérol 270 mg )
- **Glucides** : 36 g ( Fibres 2 g ; Sucres 29 g ; Glucides nets 34 g )
- **Sodium** : 40 mg
- **Protéines** : 8 g
- **Vitamine A** : 27 % ; **Vitamine C** : 0 % ; **Calcium** : 5 % ; **Fer** : 22 %

### Allégations

Cette recette est :

- **Excellente source de :** Sélénium, Vitamine A, Vitamine B12
  - **Bonne source de :** Acide pantothénique, Fer, Folacine, Vitamine D, Vitamine E
  - **Source de :** Calcium, Fibres, Niacine, Phosphore, Vitamine B1, Vitamine B2, Zinc
  - **Faible :** Sodium
- 

### Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents :** ½ Échanges
- **Viandes et substituts :** ½ Échanges
- **Matières grasses :** 6 ½ Échanges
- **Autres aliments :** 2 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.