


Moelleux tiède au chocolat


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 56 gr.



| Ingrédients | Quantité |
|-----------------------|--------------------|
| - Oeuf frais - Entier | 3.000 <i>piece</i> |
| - Chocolat noir | 0.150 <i>kg</i> |
| - Beurre doux | 0.130 <i>kg</i> |
| - Sucre poudre | 0.100 <i>kg</i> |
| - Farine de blé | 0.040 <i>kg</i> |
| - Sel blanc fin | 0.001 <i>kg</i> |

Progression de la recette

- Faire fondre le beurre et le chocolat au bain marie;
- Blanchir les œufs avec le sucre, ajouter la farine, le sel puis le mélange chocolat/beurre;
- Mouler en godet aluminium 90cc à la poche 55gr;
- Cuire 8 minutes à 200°, le cœur doit être coulant.

Grammage portion (1 pers.) : 56 g

Coût portion (1 pers.) : 0.24 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 3.60 g

Lipides : 18.41 g (*dont ajoutés : 12.11 g*)

Glucides : 18.04 g (*dont sucres : 13.37 g*)

P / L : 0.20

Energie : 252.21 Kcal

1054.22 Kj

Calcium : 12.60 mg

Sel : 149.07 mg

Allergènes :

- Présence : *gluten, oeufs, lait.*

- Trace : *arachide, coque.*