



Mes Recettes Préférées

Soufflé au chocolat

Desserts

40 min.

Durée



Niveau



Évaluation (48)



Ingrédients

- 125 g de chocolat noir FIN CARRÉ
- 100 g de beurre doux ENVIA
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre NAVARRE
- 2 c-à-s de sucre vanillé NAVARRE
- sucre glace BELBAKE
- 60 g de farine NAVARRE

Préparation de la recette

Temps de préparation: 40 min.

1. Casser 100 g de chocolat en petits morceaux et le reste en 4 morceaux. Faire fondre au bain-marie les petits morceaux de chocolat avec le beurre, puis laisser refroidir.
2. Beurrer quatre petits moules à four (d'env. 150 ml) et les saupoudrer de sucre.
3. Battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à obtention d'un mélange blanc et crémeux. Ajouter la farine et incorporer la préparation à base de

chocolat fondu.

4. Remplir de moitié les petits moules avec la pâte à soufflé, placer un morceau de chocolat au centre de chacun d'eux, puis verser la pâte restante.
5. Faire cuire les soufflés dans un four préchauffé pendant 15 à 20 minutes à 175°C (l'intérieur doit rester fondant).
6. Démouler les soufflés en renversant les moules, les saupoudrer légèrement avec du sucre glace et les servir chauds.
7. Des fruits frais et de la crème chantilly peuvent accompagner ce dessert.

Laissez-vous tenter !

Informations nutritionnelles

Apport énergétique

589 kcal par personne
2465 kJ

Lipides

35 g

Glucides

54 g

Protéines

9 g