

MOELLEUX CHOCO NOISETTE

Dimanche 20 Mai 2018

Un petit tour dans le livre cuisine vapeur de Martine Lizambard et grand réajustement d'une recette qui m'a servi de base, ww oblige...

Moelleux choco noisette :4 parts et 5pp-4spl par part

- 50 g de farine
- 2 œufs moyens*
- 30 g de sucralose en poudre
- 20 g de beurre à 41 % +5 pour les moules
- 15 g de cacao en poudre non sucré
- 15 g de noisette en poudre
- 1 pincée de sel
- 100 ml de lait écrémé
- 1/2 sachet de levure alsacienne

Amener à ébullition 1 litre d'eau dans un cuit-vapeur

Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs

Fouetter les jaunes avec le sucralose jusqu'à blanchissement

Fondre les 20 g de beurre et les incorporer dans la préparation précédente puis rajouter la farine, la levure, le cacao, la poudre de noisette et le lait

Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse

Battre les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel et les incorporer à la pâte délicatement en les soulevant

Beurrer 4 moules et verser la pâte

Poser les moules dans le panier vapeur, les recouvrir de papier sulfurisé. Poser le couvercle et cuire 30 minutes





Laisser tiédir et démouler



Je me suis servie de ma cocotte-minute en posant juste le couvercle sans le verrouiller.

La prochaine fois, je prendrai des moules en silicone pour éviter de beurrer et je ressortirai mon cuit-vapeur.

Je vais essayer de cuisiner de cette façon de temps en temps

Pour le repas : asperges+ 10 g de mayonnaise légère + 100 g de fromage blanc salé (2pp- 2 spl)-dorade au fenouil (2pp- 1 spl)-100 g de petits pois (2pp- 0 spl)- fraises (0pp- 0 sp)-moelleux choco noisette (5pp- 4 spl) .Total : 11pp-7spl

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés