

CRÈME CHOCOLATÉE

Dimanche 17 Juin 2018

Un petit dessert simplissime et pour mon amie diabétique une petite aide gourmande

Crème chocolatée : 4 parts et 2pp-1spl par part

-250 ml de lait écrémé*

-2 œufs moyens*

-30 g de sucralose en poudre

-4 cuillères à café de cacao sans sucre

Fouetter les œufs

Amener à ébullition le lait sucré au sucralose et délayer dedans le cacao

Verser le lait chocolaté sur les œufs et continuer à fouetter jusqu'à obtenir un mélange moussieux

Verser dans quatre ramequins puis les recouvrir de papier alu



Mettre de l'eau au fond de la cocotte-minute, poser les ramequins dans le panier vapeur position haute et programmer une cuisson vapeur de 7 minutes

Au bout de ce temps, laisser échapper la vapeur, ouvrir le couvercle et sortir les ramequins

Les laisser refroidir puis les mettre au frais



Une texture moelleuse entre crème et flanc

Pour le repas : melon (0pp-0 sp) -1 brochette de poulet aux épices (3pp-3 sp) (1spl pour 2 brochettes-recette du 23 08 2017) -150g de pommes de terre au four (3pp-3 sp) -1 crème chocolatée (2pp-1 spl). Total : 8pp-5spl

Très bon dimanche et bonne fête des pères

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

Tous droits réservés