

PETITS POTS CRÉMEUX AU CHOCOLAT

Dimanche 19 Novembre 2017

Grâce à une recette de N .André , recette dont j'ai un peu changé le protocole , je déguste ces crèmes sans culpabilité



Petits pots crémeux au chocolat : 5 pots et 2pp- 3 sp par pot

- 30 g de chocolat noir à plus de 70 %
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre sans sucre
- 400 ml de lait écrémé *
- 10 g de régilait en poudre

-20 g de maïzena

-4 sticks de sucralose ou plus suivant les goûts

Mélanger le cacao, le régilait, la maïzena, le sucralose dans un bol

Porter à ébullition le lait et fondre dedans le chocolat noir

Dans un mixer, mettre le lait chocolaté et le contenu du bol et bien mixer

Verser dans des pots en verre avec fermeture ou recouverts d'une feuille de papier d'aluminium.

Mettre de l'eau dans la cocotte-minute (3 cm environ) et déposer les pots dans le panier vapeur

Fermer et programmer vapeur 10 minutes

Quand le programme est terminé, ne pas ouvrir avant 10 minutes supplémentaires (temps de repos) puis sortir les pots, les laisser refroidir et garder au frais

A essayer avec d'autres parfums

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp)-curry de poulet à l'ananas (8pp- 9 sp- recette du 08 08 2017)-1 petit pot crémeux au chocolat (2pp- 3 sp). Total : 10 pp- 12 sp

Très bon dimanche à toutes et tous

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

Tous droits réservés