

# CAKE TOUT CHOCOLAT

Dimanche 07 Février 2021

*Une envie de chocolat mais que le comptage de chaque tranche soit acceptable du point de vue sp.*

***Cake tout chocolat : 12 tranches et 4 sp vert bleu violet***  
***par tranche***

*-200 g de farine (garder 1 petite cuillerée à café pour le moule)*

*-2 oeufs moyens\**

*-50 g de chocolat noir*

*-3 cuillerées à soupe de cacao non sucré*

*-20 g de beurre à 41% + 1 petite noix pour le moule*

*-125 ml de lait écrémé\**

*-1 sachet de levure chimique*

*-35 g de sugarly (sucralose)*

*Préchauffer le four 180° (th6)*

*Casser le chocolat noir et le fondre à feu doux avec le beurre au bain marie.*

*Fouetter ensemble les oeufs, le cacao et le sugarly.*

*Mélanger la farine avec la levure et rajouter le tout à la préparation précédente.*

*Incorporer le chocolat fondu, le lait et bien mélanger.*

*Verser dans un moule à cake en silicone légèrement beurré et fariné.*

*Enfourner 30 minutes, la lame d'un couteau devant ressortir sèche.*

*Laisser tiédir et démouler.*



*Très chocolat ! Je vous conseille de l'accompagner d'une crème anglaise allégée ou d'un fromage blanc 0 %.*

*J'ai légèrement beurré et fariné le moule même en silicone car la pâte est assez compacte avant cuisson.*

*Ce cake peut se congeler tranche par tranche.*

*Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet) -recette du 17 02 2020) -bar au four (6 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet)-recette du 16 10 2019) -épinards (0 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet) -1 tranche de cake tout chocolat (4 sp vert bleu violet). Total : 12 sp vert - 10 spl bleu - 7 spv violet*

*Très beau dimanche à chacun et chacune de vous.*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**