

# CŒUR FONDANT AU CHOCOLAT

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 10 à 12 minutes**

**8 personnes :**

200 g de chocolat noir

100 g de beurre + une noix pour les moules

450 g de sucre roux

50 g de farine + pour le moule une pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180° faites fondre le chocolat cassé en carré dans le four micro-ondes, 3 minutes environ( 160 watts) faites fondre le beurre dans le four micro-ondes ou dans une casserole.
  2. Dans un saladier, battez les œufs et le Sucre avec un fouet. Ajouter le beurre fondu, fouettez à nouveau. Ajouter la farine d'une traite le sel puis le chocolat fondu. Mélangez bien.
  3. verser la préparation dans un moule de 3,5 cm de profondeur où 8 petits moules beurré et fariné puis enfourner 10 à 12 minutes environ. Ce temps peut varier de 2 à 3 minutes selon le type de four. A la sortie du four patienter 2 minutes avant de démouler les fondants posez-les sur des assiettes.
-

# BOMBE AU CHOCOLAT PRALINE

6 personnes :

*350 g de chocolat noir*

*80 g de beurre ramolli*

*3 cs de Grand Marnier*

*30 cl de crème fleurette glacé*

*50 g d'amandes sèches mi décortiquées*

*40 g de cerneaux de noix 60 g de noisettes*

*130 g de sucre en morceaux*

1. Etalez les fruits secs sur une tôle. Enfournez les (thermostat 4) échauffer les accords sans les rôtir.
2. Faites bouillir le sucre avec 3 cl d'eau. Lorsque le caramel devient blond, jetez les fruits chaud par-dessus.
3. Mélangez, versez sur une plaque anti-adhésive et laissez durcir.
4. Cassez en morceaux et pulvérisez un robot.
5. Chauffez le chocolat au bain-marie. Dès qu'il est mou, ôtez-le du feu et tournez pour obtenir une crème lisse. Laissez refroidir.
6. Ajoutez au chocolat presque froid le beurre et le pralin par petite quantité et en alternance. Remuez constamment puis ajoutez le Grand Marnier et continuez à remuer.
7. Mettez la crème fraîche très froide dans un saladier à bord haut que vous poserez dans un saladier plus large garni de glaçons. Fouetter jusqu'à obtention d'une mousse bien ferme.

Incorporez-la au chocolat en tournant délicatement de bas en haut à la spatule pour obtenir un mélange homogène. Remplissez-en aussitôt un moule .

8. Tassez doucement pour éviter les trous. Laissez durcir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Plongez très rapidement le moule dans l'eau chaude et retournez pour démouler.

9. Décorez de crème chantilly.

---

## CREME AU CHOCOLAT

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**8 personnes:**

20 cl de lait entier  
20 cl de crème  
100 g de chocolat  
4 jaunes d'œufs  
50 g de sucre

1. Préchauffez le four à 150°.
2. Versez le lait et la crème et mettez sur feu moyen.
3. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs, quand le lait bout mettez le chocolat et bien mélanger.
4. Versez le lait sur les jaunes puis mélangez à l'aide d'une cuillère en bois puis remplissez les ramequins.

5. Faire cuire au bain marie 30 min.

---

# GLACE A LA VANILLE ET AU CHOCOLAT CHAUD

**Préparation:** 10 mn.

**Cuisson:** 5 mn.

Pour 4 personnes:

50 cl de glace à la vanille de première qualité

100 g de chocolat

10 cl. de lait

10 cl. de crème fraîche

**1.** Préparez le chocolat chaud: Faites chauffer le lait dans une petite casserole, cassez-y le chocolat laissez fondre. Lorsque le chocolat forme une pâte bien lisse, ajoutez la crème fraîche légèrement fouettée ; mélangez soigneusement.

**2.** Sortez la glace du congélateur et disposez 2 boules dans des petites coupes à pied. Versez par dessus le chocolat chaud.

## **Les conseils de Nina:**

vous pouvez remplacer le chocolat par du café expresso bien chaud, du caramel ou encore du miel réchauffé dans une petite casserole.

---

# MOUSSE AU CHOCOLAT 268 calories

**Préparation: 15 minutes**

**Réfrigération: 3 heures**

125 g de chocolat amer

4 œufs

4 cl de cognac

125 g de sucre

1. Dans une casserole placée au bain-marie, faites fondre le chocolat dans le cognac.
  2. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
  3. Faites blanchir au batteur électrique les jaunes d'œufs avec le sucre.
  4. Mélangez le chocolat et les jaunes d'œufs.
  5. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation. Placez la mousse dans une grande jatte et laissez-la 3 heures au frais avant de déguster.
-

# CHOCOLAT

**AVANTAGES:** a parfois un effet dopant ou euphorisant, renferme des antioxydant (feves)

**INCONVÉNIENTS:** riche en calories et en matières grasses, peut déclencher migraine chez des sujets sensibles.

---

## COUPES FRAMBOISES CHOCOLAT

### 283 calories

**Cuisson: 15 Minutes**

**4 Personnes:**

2 dl de crème liquide très froide

100 g de fromage blanc à 20% M.G.

30 g de sucre

250 g de framboises

10 à 20 g de chocolat noir râpé

2 cs d'amandes effilées 20 g

1. Lavez rapidement les framboises. Prélevez-en 100 g que vous hachez grossièrement et mêlez au fromage blanc. Ajoutez le sucre et mélangez.

2. Montez la crème liquide en chantilly, mettez-en un tiers de coté et incorporez le reste le reste à la préparation précédente.

3. Faire griller les amandes effilées dans une poêle chaude. Râpez le chocolat à l'aide d'une râpe à gros trous.

4. Dans 4 coupes à glace répartissez la moitié de la crème aux framboises. Ajoutez quelques framboises entières ( 4 par coupes). Parsemez de la moitié des amandes effilées et de la moitié des copeaux de chocolat. Recouvrez de crème puis de framboises entières. Terminez par de la chantilly et parsemez du reste des amandes et du chocolat.

Servez frais.