



Soufflés au chocolat noir faciles à 5 ingrédients

Donne 5 portions

Ingrédients

- 4 gros œufs
- ½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré
- ¼ c. à thé de café instantané
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao, de préférence hollandaise traité
- 2 cuillères à soupe de sucre granulé
- Poudre de cacao supplémentaire ou sucre glace (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez le four à 400 °F. Vaporisez légèrement cinq petits ramequins (environ 6 onces) avec un enduit à cuisson et placez-les sur une plaque à pâtisserie.
2. Séparez les œufs en plaçant les blancs dans un grand bol et les deux jaunes dans un autre petit bol (mélangez les jaunes restants ou conservez-les pour une autre utilisation).
3. Placez les pépites de chocolat dans un petit bol allant au micro-ondes et faites chauffer pendant 1 à 1½ minute ou jusqu'à ce que les pépites soient partiellement fondues et brillantes. Retirez et remuez. Réservez. Dans un bol moyen, fouettez ensemble 3 cuillères à soupe d'eau tiède, le café instantané et la poudre de cacao. Incorporez les deux jaunes d'œufs en fouettant. Ajoutez le chocolat fondu et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
4. À l'aide d'un batteur électrique à grande vitesse, battez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajoutez progressivement le sucre et fouettez jusqu'à obtenir des pics fermes, mais pas secs. Incorporez délicatement la moitié du mélange de chocolat aux blancs d'œufs, en veillant à ne pas les faire dégonfler. Répétez l'opération avec le reste du mélange de chocolat.
5. Remplissez les ramequins et placez le plat au four sur la grille centrale. Faites cuire pendant 9 à 11 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme au toucher. Saupoudrez de cacao en poudre ou de sucre glace, si vous le souhaitez, et servez immédiatement.

Remarque : vous pouvez remplacer le ¼ de cuillère de café et l'eau par 3 cuillères à soupe de café infusé. Vous pouvez également ajouter ½ cuillère à café d'extrait d'amande, de vanille ou d'orange si vous le souhaitez. Pour une saveur de chocolat plus intense, utilisez du chocolat mi-amer.

Calories	Glucides	Gras total	Gras Sat.	Cholestérol	Sodium	Fibre	Protéines
160	17 g	9 g	3.5 g	170 mg	55 mg	1 g	6 g



Mousse de yogourt aux chocolat et baies

Donne 1 portion

Ingrédients

- 1 contenant (150 ml) de yogourt grec nature faible en gras
- 2 cuillères à café de poudre de cacao non sucrée
- 2 cuillères à café de miel
- ¼ tasse de baies

Instructions

1. Mélangez le yogourt, le cacao en poudre et le miel.
2. Servez avec des baies.

Calories	Glucides	Gras total	Gras Sat.	Cholestérol	Sodium	Fibre	Protéines
150	23 g	4 g	2 g	10 mg	72 mg	2 g	18 g

