

Moelleux au chocolat, à la farine et au lait de riz



Dessert **Facile**

Pour : 8 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Sans beurre ni sucre, simple et rapide, un gâteau fondant grâce au yaourt de brebis... et digeste !

Ingrédients

- pour le fondant :
 - 200 g de chocolat - noir
 - 4 oeufs
 - 1 yaourt - au lait entier de brebis
 - 50 ml de boisson riz et calcium - par exemple bjorg
- 2 cuillères à soupe de farine de riz
- pour le coulis de chocolat :
 - 70 g de chocolat - noir
 - 40 ml de boisson riz et calcium - par exemple bjorg

Préparation

- 1 Commencez par préparer le fondant en séparant les jaunes des blancs d'oeufs.
- 2 Puis, faites fondre le chocolat avec le lait de riz.
- 3 Hors du feu, ajoutez les jaunes d'oeufs, mélangez, incorporez le yaourt et la farine de riz.
- 4 Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à votre pâte.
- 5 Versez dans un moule (ou dans des moules individuels) et mettez à cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 160°C (th.5).
- 6 Passez maintenant à la préparation du coulis. Faites fondre le chocolat au bain marie avec la boisson de riz et mélangez.
- 7 Servez votre fondant avec ce coulis.

Proposé par

Bjorg

Bjorg Bio-Nutrition

25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain". C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfices nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : www.bjorg.fr

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur www.bjorg.fr/recettes

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode



