

Recette sucrée : Mai 2019

Ingrédients



- 150 g de chocolat noir à 70%
- 90 g de beurre
- 4 œufs
- 100 g de sirop d'agave
- 40 g de farine



Préparation

- Préchauffer le four à 220°C (th 7-8). Beurrer un petit moule à manqué.
- Faire fondre le beurre et le chocolat à feu très doux. Batta les œufs avec le sirop d'agave, puis ajouter le mélange beurre et chocolat.
- Incorporer la farine.
- Verser la préparation dans le moule et enfourner pour 8 minutes de cuisson.
- Laisser tiédir et servir.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 377

Protides : 8 g

Glucides : 28 g

Lipides : 26 g

Valeurs nutritionnelles par portion (1 cookie) :

Kcal : 582

Protides : 12 g

Glucides : 43 g

Lipides : 40 g

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciens

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min



Atouts
nutritionnels

Le chocolat reste un aliment calorique. Cependant associé au sirop d'agave, aux œufs et au beurre, il donne un dessert respectueux de la glycémie. A condition bien évidemment de rester raisonnable et de se limiter à une seule part.