



Moelleux caramel-choco



20 min + 18 min au four

Pour 4 ramequins d'env. 1¼ dl, graissés et farinés

100 g de chocolat noir
(64 % de cacao)

100 g de beurre

Préchauffer le four à 180°C.

Hacher finement le chocolat, couper le beurre en morceaux, mettre avec le chocolat dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant sans lui faire toucher l'eau. Faire fondre le chocolat, lisser.

3 œufs frais

120 g de sucre

1 pincée de sel

Mélanger œufs, sucre et sel avec les fouets du batteur-mixeur, travailler encore jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Incorporer le chocolat fondu à la masse aux œufs.

100 g de farine

4 c. c. de crème de caramel
au beurre salé

ou de dulce de leche
(voir Conseil et Remarque)

Incorporer la farine, remplir les ramequins préparés. Déposer 1 c. c. bombée de crème de caramel sur les mains mouillées, façonner une boule, déposer au centre des moelleux, enfoncer un peu, recouvrir d'un peu de pâte. Poser les ramequins sur une plaque.

cacao en poudre pour le décor

Cuisson: env. 18 min au milieu du four. Retirer, laisser reposer env. 3 min, démouler en retournant sur une grille, poudrer de cacao.

Conseil: conserver la crème de caramel au réfrigérateur, elle sera plus facile à prélever à la cuillère et à façonner.

Remarque: la crème de caramel au beurre salé et le dulce de leche sont vendus dans les grands supermarchés Coop. Vous pouvez aussi utiliser le caramel au beurre salé (voir recette page 2).

Portion (¼): 791 kcal, lip 49 g, glu 75 g, pro 10 g

Recette Betty Bossi

Journal Betty Bossi N° 02/2019

© Betty Bossi SA

www.bettybossi.ch



Caramel au beurre salé

 20 min  sans gluten

Pour 2 pots en verre d'env. 1½ dl

200 g de sucre
3 c. s. d'eau
100 g de beurre
½ c. c. de fleur de sel

Porter le sucre et l'eau à ébullition dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Ajouter le beurre et la fleur de sel, laisser fondre en remuant.

2 dl de crème entière

Ajouter la crème, laisser bouillonner env. 5 min en remuant de temps en temps au fouet jusqu'à ce que la masse épaississe. Verser le caramel bouillant dans les pots propres et chauds, fermer aussitôt.

Suggestion: le caramel au beurre salé est aussi délicieux comme tartinaie sur de la tresse ou des croissants, ainsi que pour fourrer des crêpes.

Conservation: env. 1 mois, à température ambiante et à l'abri de la lumière. Une fois entamé, consommer rapidement.

100 g: 765 kcal, lip 54 g, glu 69 g, pro 2 g