

# Mœlleux au chocolat léger

Les mœlleux au chocolat, on adore. Mais souvent trop sucrés et réalisés avec du sucre blanc, ils sont trop lourds. Je vous propose ici, une version alternative tout en légèreté autant en texture qu'en sucre !

**Ingrédients pour 1 gros gâteau :** 200g de chocolat noir intense – 60g de sucre muscovado – 90g de compote de pomme non sucrée – 5 œufs bio – 1CS de farine semie-complète tamisée – 150g de beurre doux – 1 pincée de sel – 2CS de mélange Sarabar pour chocolat.

Préchauffez votre four à 180 degrés – chaleur tournante.

Chemisez votre moule à gâteaux.

Dans un bain-marie, faites fondre le chocolat coupés en morceaux et le beurre.

Mélangez pour avoir une texture lisse et homogène.

Séparez les jaunes des blancs.

Montez les blancs en neige.

Pendant ce temps, ajoutez les jaunes d'œufs et la farine tamisée.

Fouettez pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Ajoutez le mélange chocolat Sarabar. Mélangez de nouveau.

Assemblez les blancs en neige au mélange chocolat délicatement avec une maryse.

Répartissez la pâte dans votre moule chemisé.

Enfournez 20min dans votre four chaud.

À la sortie du four, laissez refroidir à température ambiante

avant de déguster.

---

## Muffins myrtilles vegan

Suite à divers problèmes de santé, je m'oriente de plus en plus vers l'alimentation vegan. Au début, je pensais un peu comme la plupart des gens que c'était un effet de mode, un truc de bobo... Et à y regarder de plus près je me rends compte que c'est surtout un nouvel horizon à explorer. Un peu comme une nouvelle culture.

Voici donc pour entrer doucement en matière une recette de muffin vegan légère pour les pauses sucrées de la journée.

**Pour 6 muffins** – 129kcal par muffin : 130g de farine de blé complète bio – 120g de myrtilles fraîches (une petite boîte) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait d'amandes (ou de noisettes) – 4 CS de sucre roux – 1CS d'huile d'arachide – 1/2 banane – 1 pincée de sel.

Faites chauffer votre four à 180°C et préparer votre plaque à muffins (6) en fonction de la matière.

Préparez le mélange sec : Farine, levure, sel et sucre.

Préparez ensuite le mélange liquide : battez les oeufs, ajoutez le lait et l'huile. Ecrasez la banane à la fourchette et incorporez-la avec le reste du mélange liquide. Mélangez bien.

\*Astuce : Pour éviter que les myrtilles ne tombent toutes au fond de chaque muffin, passez-les dans un peu de farine. Elles vont alors accrocher à la pâte et seront mieux réparties dans le gâteau\*

Réunissez le mélange sec et le mélange humide. Travaillez la

pâte pour qu'elle soit homogène mais sans trop insister.

Ajoutez ensuite les myrtilles, et à l'aide d'une maryse, mélangez délicatement l'ensemble.

Répartissez dans vos 6 moules à muffin et enfournez 20min au milieu du four.

Attendez 5min à la sortie du four avant de démouler. Puis laissez refroidir complètement sur une grille.

---

## Oeuf bénédicte léger

Personnellement, j'adore les oeufs bénédicte. Mais entre la sauce hollandaise à base de beurre s'ajoute au lard, au jaune d'oeuf et au muffin complet, les calories s'empilent et en particulier le gras. Mais pourquoi renoncer ? Ici, avec 2 ou 3 astuces, on va s'alléger en gras sans laisser de côté le goût !

**Pour 1 oeuf bénédicte** : 1 petite tranche de pain poîlane – 1 oeuf à température ambiante – 1 tranche de jambon blanc – 1/3 CS de vinaigre blanc – 1CS de ricotta – 1CS de crème épaisse à 15% – Du jus de citron – 1/2CS d'estragon émincé – Sel – Poivre – 1 tomate avec un peu de vinaigrette pour accompagner.

Faites chauffer une casserole d'eau avec le vinaigre blanc et un peu de sel.

Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la ricotta et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez 1CS de jus de citron et l'estragon. Vous pouvez mettre plus de jus de citron si vous préférez.

Dans une assiette, posez votre pain préalablement grillé. Puis la tranche de jambon. Poivrez légèrement.

\* Disposez votre tomate, si vous choisissez d'accompagner votre oeuf.

Votre assiette est presque prête, il manque l'élément principal, l'oeuf poché !

Casser votre oeuf entier dans un ramequin (attention le jaune ne doit pas être crevé). Lorsque l'eau boue, pochez votre oeuf 2min, puis à l'aide d'un écumoire, retirer délicatement l'oeuf de l'eau et posez-le sur du papier absorbant. Puis, toujours délicatement, posez l'oeuf poché sur la tranche de jambon.

Versez 1,5CS de sauce ricotta/crème sur le dessus. Ajoutez un tour de moulin à poivre.

Dégustez sans attendre, les oeufs bénédicte n'attendent pas ☐



---

## Panna cotta légère

La panna cotta c'est bon, mais comme c'est fait avec de la crème c'est souvent assez lourd et gras. Alors j'ai décidé de tester une version un peu plus light.

Pour 4 personnes (pour 4 petits ramequins) :

40cl de crème liquide à 12% (voire à 3%, mais je ne garantie rien, je n'ai pas testé) – 2 feuilles de gélatines – Une gousse de vanille (voire une 1CS d'extrait de vanille liquide pour intensifier le goût) – un mélange de fruits rouges (fraises, framboises, mûres) – 60g de sucre – 2CS de sucre pour le coulis

Dans une casserole faites chauffer la crème avec la gousse de vanille fendue en deux. Ajoutez aussi les 2CS de l'extrait de vanille (si vous choisissez d'en utiliser) laissez frémir à feu moyen. Pendant ce temps, faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Quand la crème frémit, retirez la gousse de vanille et ajoutez le sucre. Mélangez bien pour dissoudre le sucre. Laissez frémir de nouveau. dès que la crème frémit, ajoutez la gélatine hors du feu.

Placez la crème dans vos 4 ramequins (attention il doit y avoir de la place pour mettre le coulis de fruits rouges). laissez refroidir à température ambiante. Quand c'est assez « froid » placez-les dans votre réfrigérateur en 2 et 3h avant de servir.

Dans un mixer, mettez vos fruits et votre sucre. Mixer pour avoir un coulis sans morceaux. Pour les plus courageux, vous pouvez passer votre coulis au chinois pour ne plus avoir les graines de framboises, fraises... Placez votre coulis au frais (et ajoutez du sucre si vous trouvez que ce n'est pas assez sucré).

Avant de servir, ajouter dans le ramequin du coulis de fruits rouges. C'est très frais et très léger ! Dessert simple et rapide à faire.