

Gâteaux et desserts au chocolat

Cœur coulant à la framboise et au chocolat



15 min **5 min** **10 min** **0** **198**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Coeur coulant

20 g **Chocolat noir**
 200 g **Coulis de framboise**
 2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 60 g **Farine**
 6 g **Edulcorant en poudre**

Dressage

1 **Edulcorant en poudre**
 1 c. à soupe **Beurre allégé 30%**
 250 g **Framboise**

Étape 1

Préparation de l'appareil

- 1 Préchauffer le four à 200°C(Th.6-7).
- 2 Beurrer les moules avec un beurre allégé pommade.
- 3 Fariner les moules en les tournant puis tapoter le fond et les parois pour enlever l'excédent.
- 4 Verser les œufs avec l'édulcorant dans un saladier.
- 5 Fouetter le mélange avec un batteur électrique et faire monter en augmentant progressivement la vitesse.
- 6 Verser le coulis de fruits sans sucre dans un saladier, et y mélanger vivement un tiers des œufs montés.
- 7 Incorporer délicatement le reste des œufs dans l'appareil.
- 8 Ajouter peu à peu de la farine en pluie en mélangeant délicatement.
- 9 Homogénéiser l'ensemble au fouet, toujours délicatement.

Étape 2

Cuisson des coeurs coulants

- 1 Remplir les moules d'appareil à moitié avec une cuillère à

soupe.

- 2 Déposer au centre un carré de chocolat noir, puis finir de remplir les moules avec l'appareil.
- 3 Enfourner, baisser la température à 180°C (Th.6) et laisser cuire 10 minutes. Surveiller la cuisson car sa durée dépend de la puissance du four.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les cœurs coulants du four. Déposer les moelleux dans leur ramequins sur un plat de service.
- 2 Réaliser un coulis rapide en écrasant quelques framboises et de l'édulcorant.
- 3 Si on cherche un coulis un peu plus liquide, l'allonger avec un fond d'eau.
- 4 Dresser le coulis dans un petit verre sur le plat de service.
- 5 Décorer les moelleux avec quelques framboises fraîches et de l'édulcorant.