

## Recette #dessert

### Fondant au chocolat

Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson : 13 min

#### Ingrédients pour 2 personnes

50g de chocolat noir 70%  
de cacao minimum sans huile  
de palme  
30g de poudre d'amande  
20g de beurre (plus un peu  
pour les ramequins)  
10 à 20g de sucre complet type  
rapadura  
7g d'huile d'olive  
1 oeuf label bleu-blanc-cœur  
½ sachet de poudre à lever avec  
ou sans gluten  
1 pincée de sel

#### Facultatif

*une pincée de farine  
pour faciliter le démoulage des  
ramequins*

#### Étapes

- 1/ Préchauffer votre four à 180°C (chaleur tournante)
  - 2/ Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie ou au micro-onde. Pour l'option micro-ondes, régler la puissance de l'appareil entre 350 et 500 W maximum puis chauffer par plage de 30 secondes le mélange beurre-chocolat dans un bol, mélanger et vérifier qu'il ne chauffe pas trop. Dès que le mélange commence à fondre, stopper puis finir de mélanger à l'aide d'une spatule
  - 3/ Dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet l'oeuf, le sucre, la poudre d'amande, l'huile d'olive, la levure et le sel
  - 4/ Ajouter le mélange chocolat-beurre fondu légèrement tiédi et fouetter énergiquement de façon à ce que la préparation soit bien homogène
  - 5/ Beurrer 2 petits ramequins individuels à l'aide d'un papier absorbant (ou directement avec vos doigts bien propres) et tapisser éventuellement les parois avec un peu de farine afin de faciliter le démoulage (le beurre peut suffire).
  - 6/ Mettre les ramequins au four pour 13 minutes. La préparation sera encore légèrement sous-cuite au centre, c'est normal !
- Déguster les fondants encore tièdes (c'est là qu'ils sont les meilleurs !) ou bien à température ambiante

#### #Leconseilnutritionnel

Riche en antioxydants et en magnésium, le chocolat noir à plus de 70% de cacao est l'aliment plaisir par excellence. Il favorise le bien-être de façon générale et peut agir sur le stress. Dans sa version peu sucrée (70% de cacao minimum) et s'il est consommé en quantité raisonnée, le chocolat ne fait pas grossir (pas plus qu'il ne donne de boutons).

Si vous êtes sensibles au reflux gastro-oesophagien (sensations de remontées acides dans l'oesophage), le chocolat noir peut, chez certaines personnes, majorer cette sensation de reflux inconfortable. Il est alors important :

- d'être à l'écoute de son corps : il existe une notion de "seuil" importante dans le reflux. Certains aliments peuvent vous incommoder en quantité importante alors qu'ils n'auront peu voire pas d'effets en quantité plus réduite
  - de connaître les aliments pouvant majorer le reflux gastro-oesophagien : alcool, boisson gazeuse, sel en excès ou préparations industrielles riches en sel, épices fortes type piment, poivre + chocolat noir, café et thé surtout le soir
- Sachez également que les repas excessifs (quantité, excès de matières grasses), le tabac, le stress chronique, un déséquilibre du microbiote et la position allongée après le repas peuvent également occasionner et/ou majorer le reflux gastro-oesophagien