

RÉVISONNOS BASIQUES!

LE FONDANT AU CHOCOLAT

LA VERSION TRADI

Une certaine idée du bonheur gourmand, tout simplement...

Pour 6 personnes. ✓ Faites ramollir 200 g de chocolat noir, ajoutez 100 g de beurre. Laissez fondre, lissez à la spatule. Fouettez 3 œufs et 100 g de sucre, incorporez 75 g de farine et le mélange chocolat-beurre.

✓ Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et glissez au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Laissez cuire 15 à 20 mn puis retirez du four et laissez reposer 15 mn avant de démouler.

✓ Servez tiède ou à température ambiante, avec une crème anglaise ou un coulis de chocolat.



LA VERSION LIGHT DE LAURENCE SALOMON*

Zéro beurre dans ce fondant très chic, habillé de caramel et de sauce pop-corn par la plus bio de nos chefs.

Pour 6 à 8 personnes.

✓ Préparez le pop-corn croustillant : mettez 1 c. à soupe de maïs à pop-corn dans une casserole à couvert sur le feu avec 1 c. à café d'huile de tournesol. Faites chauffer à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que les grains de maïs aient tous éclaté. Étalez-les dans un plat en porcelaine et réservez. Versez 3 c. à soupe de sucre de canne et 1 d'eau dans une petite casserole et laissez cuire jusqu'à obtention d'un caramel doré. Versez les 2/3 du caramel sur le pop-corn et ajoutez 1 filet de jus de citron dans le caramel restant dans la casserole afin de le liquéfier.

✓ Préparez le fondant : faites fondre 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao dans 50 ml de lait de soja vanillé. Hors du feu, ajoutez 3 jaunes d'œufs et 2 c. à soupe de purée de noisette, le

caramel liquide réservé et 1 c. à soupe de farine de maïs. Fouettez 3 blancs en neige et incorporez-les à la préparation au chocolat. Versez dans un moule sur 2 cm d'épaisseur et laissez cuire 15 mn à 150 °C (four non ventilé pour éviter le dessèchement).

✓ Préparez la crème au caramel : fouettez 3 c. à soupe de crème soja au caramel, 3 c. à soupe d'eau et 1 c. à café de cognac.

✓ Préparez le coulis de chocolat : faites fondre 70 g de chocolat noir dans 4 dl de lait de soja vanillé.

✓ Versez la crème au caramel dans les assiettes, disposez une part de fondant dessus, nappez de coulis et parsemez de croustillant de pop-corn.

* Chef du restaurant Nature & Saveur, place des Cordeliers, 74000 Annecy. Tél. : 04 50 45 82 29.

Elle vient de publier, aux éditions La Plage : « Chocolat bio, saines tentations » et « Racines, du raifort au navet de Pardailhan ». www.nature-saveur.com

(Assiette Light : menu d'été, restaurant Nature & Saveur)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.