

Moelleux chocolat-chicorée au miel de montagne et sarrasin fraîchement moulu

6-8 personnes



MOELLEUX CHOCOLAT

- 200 g de chocolat noir
- 6 œufs
- 1 yaourt maison au lait entier de vache
- 2 c. à soupe de sarrasin non grillé fraîchement moulu
- 1 c. à soupe de miel de montagne
- 1 c. à soupe de chicorée soluble

YAOURT MAISON AU LAIT DE VACHE

- 1 yaourtière
- 1 yaourt bifidus au lait entier
- 1 litre de lait entier de vache

Préparation du moelleux chocolat-chicorée...

Faire fondre le chocolat au bain-marie avec 1 cuillère à soupe d'eau. Le travailler vivement avec un fouet à main en ajoutant le yaourt hors du feu. Séparer les jaunes d'œuf des blancs, incorporer les jaunes au chocolat et bien mélanger. Ajouter alors le miel et la chicorée. Moudre grossièrement le sarrasin à l'aide d'un moulin à café électrique et l'ajouter au chocolat. Battre les blancs en neige et les incorporer à l'appareil. Préchauffer le four, verser dans un moule et cuire environ 15 mn à 160° C, four non ventilé.

...du yaourt maison

Dans un récipient à bec verseur, verser le yaourt, ajouter progressivement le lait entier tout en mélangeant avec un fouet à main. Verser dans les pots, refermer la yaourtière et la brancher. Environ huit heures après, enlever les yaourts, les couvrir avec leur couvercle et les placer au réfrigérateur.

...du coulis de chocolat

Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau au bain-marie afin d'obtenir la consistance d'un coulis.

...du coulis au miel et chicorée

Mélanger la chicorée avec l'eau puis le miel et réserver.



COULIS DE CHOCOLAT

- 50 g de chocolat noir
- Eau

COULIS AU MIEL ET CHICORÉE

- 1 c. à soupe de chicorée soluble
- 1 c. à café d'eau
- 3 c. à soupe de miel



Finition et présentation

Disposer une part de moelleux dans chaque assiette. Tracer avec le coulis de chocolat et le coulis de chicorée. Faire un rappel avec un trait de yaourt et laisser tomber quelques grains de sarrasin préalablement grillés à sec dans une poêle.

Moelleux chocolat-chicorée au miel de montagne et sarrasin fraîchement moulu



Sarrasin en grains et fraîchement moulu



Formes et bien-être

- C'est grâce au beurre de cacao et au crémeux du yaourt que ce gâteau conserve tout son moelleux. Nul besoin de rajouter d'autres graisses.
- La richesse en bactéries vivantes et actives des yaourts fermentés aux lactobacillus, acidophilus et bifidus exercent de nombreuses actions bénéfiques. En effet, ils améliorent la digestibilité des protéines de lait, le calcium solubilisé par l'acide lactique est mieux assimilé et la teneur en vitamines du groupe B augmente de 15 à 20 %. Les réaliser chez soi avec du lait entier biologique et une souche au bifidus permet de bénéficier de ses bienfaits alors que la texture est plus légère. En effet, pour rendre les yaourts plus consistants, les industriels rajoutent systématiquement du lait écrémé en poudre, or ce dernier contient des composés dénaturés par les techniques de fabrication. Les allégations santé vantant les mérites de ces laits fermentés sont donc réelles, mais n'en abusez pas pour autant. Alternez plutôt avec les yaourts de soja afin de réguler votre consommation en produits laitiers.
- Le miel remplace ici un quelconque rajout de sucre et forme une belle harmonie avec la chicorée qu'il adoucit. La racine séchée et torréfiée de la chicorée est délicieuse en guise de café. C'est un tonique intestinal recommandé aux hépatiques en fin de repas.
- Le sarrasin non grillé et fraîchement moulu apporte une céréale de qualité non oxydée par le temps et plus discrète en goût que la farine classique de blé noir dont les grains ont été préalablement torréfiés.
- Le chocolat est très riche en antioxydants. Il est donc préférable, pour conserver ses bienfaits, de consommer des confiseries ou douceurs riches en cacao plutôt qu'en lait et sucre rapide. C'est pour cela que je ne rajoute jamais de sucre dans mes douceurs à base de chocolat. En effet, le sucre déjà présent dans le chocolat suffit largement à édulcorer celles-ci et ne masque pas le goût du cacao.