



Mi-cuit «Cupidon» au chocolat noir

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 45 g (1/3 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 1 pincée de sel
- 30 g (1/3 tasse) de cacao
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce (important d'utiliser une huile très douce pour éviter d'avoir un goût d'olive trop relevé)
- 60 ml (4 c. à soupe) de sucre de canne
- 2 oeufs moyens (90 g)
- 1 jaune d'oeuf (provenant d'un oeuf moyen)
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser* et enfariner 6 tasses à café en céramique allant au four.
2. Mélanger ensemble la farine et le sel; réserver.
3. Dans une petite casserole, faire chauffer à feu doux le cacao et l'huile; retirer du feu dès que le mélange arrive au point d'ébullition.
4. Dans un grand bol, combiner le sucre, les oeufs et le jaune d'oeuf et battre à la vitesse maximale du batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit très crémeux et onctueux (environ 4 à 5 minutes).
5. Incorporer délicatement, à l'aide d'un fouet, le mélange de cacao et d'huile et l'essence de vanille. Par la suite, tamiser la farine sur le mélange et l'incorporer en pliant la pâte délicatement à l'aide d'une spatule.
6. Verser le mélange dans les tasses. Pour avoir des mi-cuits de la même grosseur et faciliter une cuisson égale, peser les portions, qui seront d'environ 55 grammes chacune.
7. Déposer les tasses sur une plaque de cuisson et cuire au four sur la grille centrale de 12 à 14 minutes**. Surveiller la cuisson vers la fin et dès que le pourtour est cuit (vérifier à l'aide d'un cure-dents), les mi-cuits sont prêts.
8. Démouler immédiatement dans une assiette de service.

* J'utilise ici le terme "graisser" car il faut vraiment, pour réussir le démoulage des mi-cuits, ne pas huiler et enfariner, mais bien graisser (à l'aide d'huile de coco ou de margarine végétale) et enfariner.

** Les dernières minutes de la cuisson sont cruciales pour cette recette. Mieux vaut vérifier souvent, puisque le temps de cuisson varie d'une cuisinière à l'autre. Si votre mi-cuit n'a pas de fondant au chocolat à l'intérieur, c'est qu'il a trop cuit.



Tendres et moelleux à souhait, relevez le défi d'obtenir un centre parfaitement fondant!

CONSEIL PRATIQUE

* Un mi-cuit demande beaucoup de précision au niveau des ingrédients; le simple fait de changer les oeufs moyens pour des oeufs larges donnera un gâteau plutôt qu'un mi-cuit. Je vous conseille très fortement de réaliser cette recette en pesant les ingrédients, vous optimiserez ainsi vraiment vos chances de bien réussir vos mi-cuits.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 280 Calories

Lipides: 21 g	32 %
Saturés 4 g	
Trans 0 g	21 %
Polyinsaturés: 2,5 g	
Oméga-6: 2 g	
Oméga-3: 0,3 g	
Monoinsaturés: 14 g	
Cholestérol: 130 mg	
Sodium: 25 mg	1 %
Glucides: 21 g	7 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 11 g	
Protéines: 5 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	10 %
Magnésium	15 %
Manganèse	25 %
Cuivre	15 %
Vitamine B12	30 %

