

Petits moelleux sans gluten au chocolat, potiron et sirop d'érable

Pour 8 personnes

Ingrédients :

170 gr de chocolat 60 % de cacao
60 gr de purée de potiron
1 ½ cuillère à café de sirop d'érable ou de miel
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 œuf entier
3 blancs d'œufs
3 pincées de sel

Préparation en 2 étapes

Purée de potiron

1 -Dans un autocuiseur placez en gros morceaux votre potiron
Cuire environ 6 à 8 minutes, égouttez
Dans un saladier écrasez-le à l'aide d'une fourchette et laissez refroidir

2 -Préchauffez le four à 160°C, graissez l'intérieur des 8 ramequins
Dans un bol, faites fondre le chocolat aux micro-ondes pendant 45 secondes
et laissez refroidir

Ajoutez la purée de potiron, dans le chocolat fondu, la vanille, l'œuf entier et le sirop d'érable, mélangez bien

Dans un autre bol, montez les blancs en neige

Puis incorporez les blancs d'œufs dans le mélange de chocolat, puis salez

Versez aux 1/3 les ramequins, placez les sur une plaque de cuisson

Et enfournez environ 15 minutes, jusqu'à ce que les gâteaux prennent du volume

Servez immédiatement