

# COULANT CHOCOLAT ORANGE ET CAROTTES

## Ingrédients pour 6 coulants au chocolat

Ingrédient	Quantité
Orange à jus	3 pc
Graines de carotte sauvage	1 c. à s. (pour le coulis)
Jus de carotte	100 ml
sucre	Quantité souhaitée (pour le coulis)
Gingembre	Quantité souhaitée (frais)
Chocolat noir	120 gr
beurre	75 gr
Lait	3 c. à c.
crème fraîche	3 c. à s.
Oeufs	2 pc
sucre	30 gr (pour le coulant au chocolat)
farine	35 gr
Graines de carotte sauvage	1 c. à s. (pour le coulant au chocolat)

## Préparation

1. Préparer le coulis d'orange : presser les oranges afin d'obtenir 2dl de jus. Réduire le jus d'orange à consistance voulue. Ajouter le jus de carotte et les graines de carotte. Laisser frémir doucement 5 minutes à couvert avec les graines de carotte sauvage. Ajouter le gingembre râpé. Mixer et filtrer avant de réserver au frais.

---

2. Préparer et marquer en cuisson le coulant : chauffer le four à 180°. Fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le beurre fondu. Porter à ébullition le lait et la crème fraîche. Verser sur le chocolat et mélanger. Fouetter vivement les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la farine, ensuite la crème au chocolat. Beurrer 6 ramequins. Remplir de pâte au chocolat et cuire 8 à 10 minutes au four (les gâteaux doivent rester coulants à cœur).

---

---

3. Finition : à la sortie du four, démouler sur assiette tièdes. Napper de coulis à l'orange et carotte sauvage.

---

---