

FONDANT AU CHOCOLAT ET SIROP DE PRUNELLES SAUVAGE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
prunelles sauvages	120 g
chocolat cru noir	100 g
beurre (ou huile de coco)	100 g
sucré blanc	125 g
Oeufs	3
farine	1 càs
Sucre de coco	3 càs
eau	3 càs
sel	0.50 càc

Préparation

1. Au préalable, il faut congeler pendant plusieurs jours les prunelles sauvages afin d'enlever le côté astringent. Le jour de la recette, les laisser quelques minutes se décongeler afin de pouvoir les dénoyauter à la main

2. Préchauffez votre four à 180°C Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Ajoutez le sucre blanc. Ajoutez les œufs un par un, puis mélangez bien. Versez la préparation dans un moule à tarte ou plusieurs cup cake, puis enfournez pour 25 min. Sortez les moules, puis laissez refroidir.

3. Mettez le sucre de coco (+ doux et moins sucré que le sucre blanc) et l'eau dans une casserole. Ajoutez les prunelles (dénoyautées) et le sel de mer. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les prunelles soient tendres et aient rendu leur jus, puis retirez du feu.

4. Versez le sirop de prunelle tiède sur le fondant au chocolat et servez.
