



CREMES légères au Chocolat *sans gluten*

Temps préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 5 mn

Temps de repos : 2 heures au frais

Ingrédients : pour 4 crèmes

- 100g de chocolat noir pour dessert (type Valrhona...)
- 500ml de lait entier
- 35g de fleur de maïs (de type Maizena)
- 1 c.à soupe de miel (ou 30g de sucre fin ou cassonade)
- perles ou copeaux de chocolat pour la décoration.

Matériel : 4 verrines en verre.

PREPARATION et CUISSON (la veille)

1 – Dissoudre la fécule de maïs dans le lait froid.

2 – Concasser le chocolat.

3 – Dans une casserole, verser le lait, incorporer le chocolat et le miel. Faire chauffer à feu doux en remuant doucement jusqu'à ce que la crème épaississe. Fouetter vivement quelques minutes pour obtenir une crème bien lisse.

4 – Répartir dans les ramequins et laisser refroidir doucement. Mettre au frais pendant 1 à 2 heures avant de les déguster.

5 – Au moment de servir, décorer de perles ou copeaux de chocolat.

Conseils Jardin-des-gourmands.com : Cette recette de base peut se réaliser avec un chocolat au lait ou praliné. Dans ce cas, n'ajouter pas de miel et réduire la quantité de chocolat à 80g au lieu de 100g.